

検診コース(完全予約制)

金額の表記は、すべて税込価格となります。  
 頭=頭動脈 甲=甲状腺 腹=腹部 前=前立腺 乳=乳房 頭=頭部 骨=骨盤部 心=心臓

<b>グランド</b> (がん総合+脳ドック)	【所要時間】 面談あり—約 5.5 時間 面談なし—約 4 時間 PET/CT MRI(骨・頭) MRA 超音波(頸・甲・腹・前・乳) 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明(有・無)	面談あり 280,500円(税別255,000円) 面談なし 269,500円(税別245,000円)
<b>がん総合</b>	【所要時間】 面談あり—約 4.5 時間 面談なし—約 3.5 時間 PET/CT MRI(骨) 超音波(甲・腹・前・乳) 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明(有・無)	面談あり 214,500円(税別195,000円) 面談なし 203,500円(税別185,000円)
<b>PET/CT</b>	【所要時間】 面談あり—約 3.5 時間 面談なし—約 2.5 時間 PET/CT 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明(有・無)	面談あり 159,500円(税別145,000円) 面談なし 148,500円(税別135,000円)
<b>脳ドック</b>	【所要時間】 面談あり—約 3 時間 面談なし—約 2 時間 MRI(頭) MRA 超音波(頸) 生化学(血液・腫瘍マーカー) 脈波測定 画像結果説明(有・無)	面談あり 60,500円(税別55,000円) 面談なし 55,000円(税別50,000円)
<b>心臓スクリーニング</b>	【所要時間】 約 2.5 時間 超音波(心) 心電図 生化学(血液) 脈波測定 心不全マーカー検査 画像結果説明	33,000円(税別30,000円)
<b>オプション</b>	●アレルギー検査 16,500円 ●脳梗塞・心筋梗塞リスクマーカー 13,200円 ●内臓脂肪検査 5,500円 ●女性ホルモン検査 5,500円 ●骨代謝マーカー検査 5,500円 ●関節リウマチ検査 3,300円 ●喀痰細胞診検査 3,300円 ●MRCP(磁気共鳴胆膵管造影検査) [各コースと別日で実施] 38,500円	

※既受診者の方(過去に西台クリニックで受診された方)は、PET/CT検査を含むコースを一律22,000円引でご受診いただけます。  
 ◎その他、PET/CT+USレディースコース(181,500円)、シンプル脳ドックコース(49,500円)などがございます。詳しくはホームページをご覧ください。  
 ★面談(画像結果説明)は火曜・水曜・木曜・土曜の週4日実施いたします。

企業・団体様向けの法定検診、役員検診なども承っています。(TEL.03-5922-0700までお問い合わせください)

西台クリニックへのアクセス

都営三田線「西台駅」西口改札口より徒歩1分  
 東口改札口より徒歩3分

【電車】 都営三田線 西台駅までの目安時間

- 都内
  - 大手町駅(都営三田線)→西台 約30分
  - 巣鴨駅(都営三田線)→西台 約17分
  - JR新宿駅(山手線)→巣鴨(都営三田線)→西台 約35分
  - JR東京駅(山手線)→巣鴨(都営三田線)→西台 約40分
- 埼玉方面
  - JR赤羽駅(埼京線)→JR池袋(山手線)→巣鴨(都営三田線)→西台 約35分
- 神奈川方面
  - 東急 日吉駅(都営三田線直通)→西台 約60分
- 千葉方面
  - JR千葉駅(総武線)→水道橋(都営三田線)→西台 約90分

【車】 (東京方面から) 首都高速5号線「中台」出口より、直進後、西台駅方面へお進み下さい。  
 (埼玉方面から) 大宮バイパスを南下、高島平通り沿いに、西台駅方面へお進み下さい。

# 西台クリニック会報

# 39

## NISHIDAI CLINIC NEWS

2021年  
9月20日発行

院長室より

### 災厄に負けず健康な日々を

### 済陽院長が健康情報誌『安心』で レモンについて解説

### 済陽院長の人気著書の 発行累計部数が54万部を突破!

### ストップ!生活習慣病!~肝機能障害~

女性のがん第1位

### 乳がん予防 始めよう!

### 健康長寿の道しるべ

### 症例レポート

~内視鏡切除した初期食道がん  
及び再発胃がんが食事療法で改善

### Let's!脳ストレッチ!



かぼちゃ  
 果肉の黄色はβカロテンとキサントフィル。ともに抗酸化物質で免疫力を高めます。ビタミンCも豊富で風邪の予防にも効果的です。

## 災厄に負けず健康な日々を

全世界に影響を及ぼしている『コロナ災厄』ですが、日本ではワクチン接種の取り組みは徐々に進んでいるものの、未だ収束には至らず、地域により緊急事態宣言の発令や、まん延防止等重点措置の実施が継続されています。

国民としては旅行をはじめ種々の行動の自粛、飲食店や百貨店などの時短、休業などの経済活動の制約など、生活での忍耐を強いられています。民族の勤勉性、公序良俗に徹する国民性により、諸外国(特に先進国)と比較して、罹患規模はほぼ十分の一程度に留まっています。

何より生命と健康を尊重する日本、その中において西台クリニックは皆様が安心してご来院できるように、徹底した感染症対策を講じ安心安全な検診に努めております。

これからも皆様そしてお家族、ご友人がいつも笑顔で健やかに過ごされますよう、職員一同、一丸となって努力を続けて参ります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



令和3年 新涼  
医療法人社団 高千穂会 西台クリニック  
院長 濟陽 高穂

Let's prevent lifestyle-related diseases.

# ストップ!生活習慣病!

第3回  
肝機能障害

生活習慣病を正しく理解して、大きな病気を未然に防ぎましょう。

## 肝機能障害とは

### 何らかの原因で起こる 肝臓が正しく機能していない状態

代謝と解毒を行う人体の重要な臓器である肝臓。その機能が障害されている状態を「肝機能障害」と言います。肝機能障害が起こっているかどうかは、**血液検査のAST、ALT、γ-GTP、総ビリルビン**などの値でわかります。原因は多種多様で、B型・C型などの肝炎ウイルスによる肝炎、アルコールの長期摂取によるアルコール性肝障害、薬剤による薬物性肝障害、自己免疫異常による自己免疫性肝障害などがあります。また近年は、**肥満を原因とする非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)**が増加しています。

血液検査の結果で、  
これらの値が高ければ二次検査を!

検査項目	検査内容
AST(GOT)	急性・慢性肝炎や
ALT(GPT)	心筋梗塞などで高値になります。
γ-GTP	アルコールによる肝臓障害や肝臓・胆道病時に上昇します。特にアルコールの摂取量に敏感に反応します。
総ビリルビン	胆汁色素の主成分です。肝臓疾患や胆道疾患で上昇します。

## 放置すると

### 気が付かないうちに 重大な病気につながることも

肝臓は**沈黙の臓器**といわれ、何らかの障害が起こっていても症状に現れにくい特徴があります。異常があるまま放置していると肝臓は徐々に線維化された部分が増え、**肝炎**から**肝硬変**へと進行していきます。そして最終的には、**肝臓がん**、**肝不全**など命に関わる病気へと行き着いてしまいます。肝不全の状態になると、黄疸、腹水がたまる、意識が低下するなどの症状が現れます。

### お酒が好きな人は「休肝日」を!

1週間に2日は、お酒を飲まない「休肝日」をつくりましょう。ただし、それ以外の日の飲酒量が増えては意味がありません。飲酒の適量を守り、日頃から肝臓を労わってあげることが何より大事です。コロナ禍の今だからこそ注意しましょう。



## 改善するには

### まずは精密検査を受ける。 そして生活習慣の改善も大切

肝機能障害が疑われたら、すぐに精密検査を行い、原因を探る必要があります。ウイルス性や薬物性の肝炎の場合、病状に応じた適切な治療を受けます。アルコール性肝障害や、肥満が原因の非アルコール性脂肪性肝疾患は、**飲酒習慣や毎日の食習慣を見直し**、規則正しい生活を送ることが大切となります。また、飲酒をせず、健康的な生活を送っているつもりでも、年齢とともに肝臓に負担がかかっている場合もあります。**年に1度は血液検査**などで、肝臓の健康状態を確認しておきましょう。

### 肝臓に優しい生活習慣

- 節酒・禁煙
- 肥満を解消する
- 栄養バランスの良い食事を
- 食品添加物を避ける
- 十分な睡眠をとる



MEDIA TOPICS

- 健康情報誌『安心』にて濟陽院長がレモンの栄養や効果を解説。
- 濟陽院長の人気著書の発行累計部数が54万部を突破!

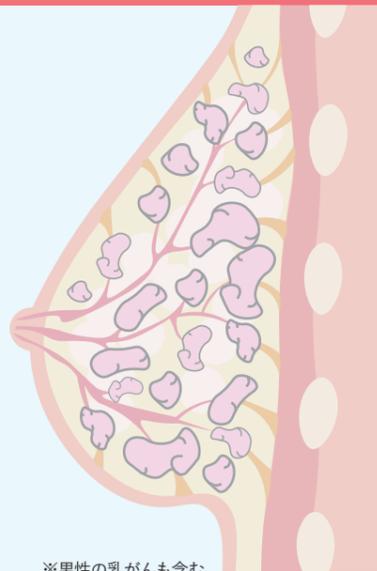
健康情報誌『安心』の2021年8月号は「食前レモン水」を特集。濟陽院長はこれまでの食事指導の事例や、院長自身が毎日摂っているレモンジュースのレシピなどを交えながら、レモンが持つ栄養成分や健康長寿につながる素晴らしい効果について解説しました。

またマキノ出版における濟陽院長の著書販売数がなんと累計で**54万部を突破!**『ガンが消えていく最強のレシピ』をはじめ、『令和版 100歳まで元気に生きる食事術』など好評発売中です。健康長寿への参考書として、ぜひお求めください。

© マキノ出版 <https://www.makino-g.jp/book/b589344.html>



# 乳がん予防 始めよう！



※男性の乳がんも含む

女性が罹患するがんの第一位である乳がん。  
年間に約9万5000人が発症し、1万5000人近くが死亡しています。\*  
早期発見すれば治療できる可能性が高い病気ですので、  
基礎的な知識と予防法を学習しておきましょう。

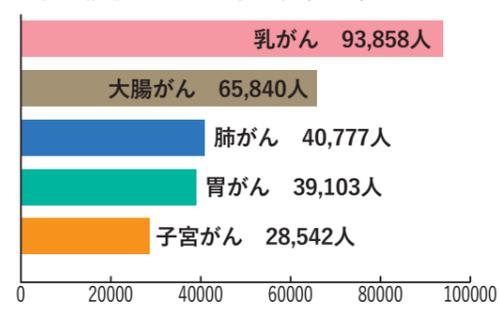
年間に9万人以上の女性が乳がん罹患しています。

乳がんは早期段階では自覚症状がない病気です。進行すると乳頭や乳輪にただれや湿疹、血の混じった分泌液が出たり、しこりが見つかったりようになります。日本で乳がんが増えている原因は解明されて



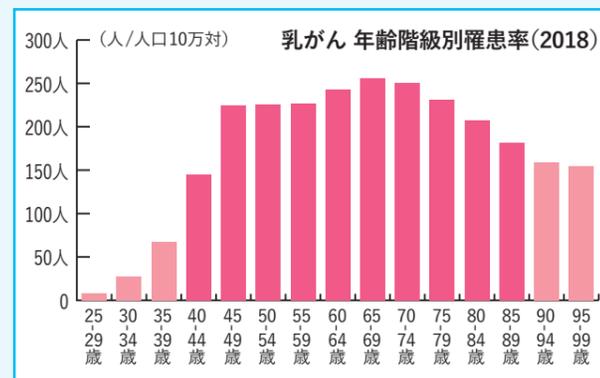
いてませんが、食生活が欧米化したことと、出産機会が減少していることで、乳がんのがん細胞を増殖させる女性ホルモン(エストロゲン)にさらされる機会が増えたことと関係が深いとされています。

女性が罹患するがん上位5種(2018)



※国立がん研究センターがん情報サービス[がん登録・統計]

発症するのは40代から急増。初期で見つければ生存率は高い。



※国立がん研究センターがん情報サービス[がん登録・統計]

乳がんが増え始めるのは40代から。ただ、血縁者に乳がん経験者のいる人は遺伝性の乳がんになることもあり、その場合は20代でも発症することがあるので注意が必要です。

乳がんは早期に発見できれば治療率が高く、5年生存率も100%とされています。定期的な検診が何より大切です。

乳がん 相対生存率(全がん協)

	ステージI	ステージII	ステージIII	ステージIV
5年生存率	100.0	95.8	80.8	39.8
10年生存率	98.0	88.4	63.8	19.2

※全国がんセンター協議会 生存率調査

自宅でできる「セルフチェック」と「乳がん検診」を行きましょう。

乳がん検診といえば、マンモグラフィが一般的ですが、乳腺が発達している若い女性は被ばくのない超音波検査がおすすめです。またPET検査を加えれば、乳がん以外のがんも一度にチェックできます。さらには、定期的ながん検診だけでなく、日常のセルフチェックも行いましょう。

乳がん発見に有効な画像検査

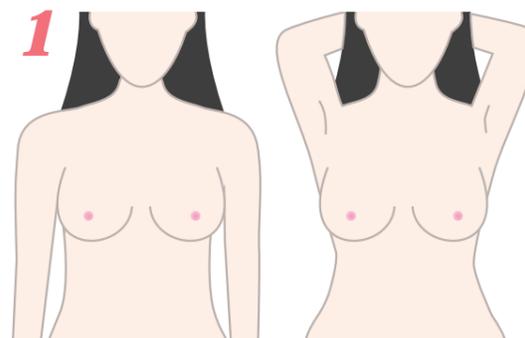
- マンモグラフィ
- 超音波検査
- 乳房MRI検査
- PET検査

\*マンモグラフィ・乳房MRI検査は乳がん専門施設にてお問い合わせください。

自宅でできる乳がん自己検診法

<7つのチェックポイント>

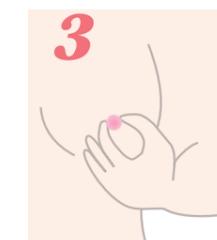
- ①しこりはないか
- ②くぼんでいないか
- ③ただれていないか
- ④皮膚の色は変化していないか
- ⑤乳房から何か出ていないか
- ⑥わきの下にしこりはないか
- ⑦触って痛みはないか



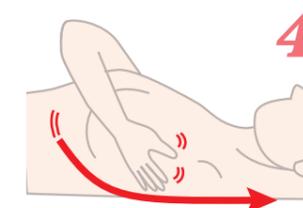
上半身が映る鏡の前に立ち、両腕を下げたまま、乳房の色、形、向き、引きつれなどを確認。次に手を頭のうしろで組み、同様にチェック。



乳房から外に向かって円を描くように、乳房を親指を除く4本の指で押しながら確認。



乳首をつまんだり、乳房をしばらくするようにして分泌物があるかをチェック。



あお向けに寝て片手を上にあげ、片方ずつ乳房全体からわきの下まで円を描くように確認。あお向けのまま、腕をおろしてわきにつけた状態で、同様にチェック。

日々の食生活を改善することも乳がん予防に有効です。

乳がん増加の原因のひとつに肥満や喫煙があります。毎日の生活習慣、特に食生活を見直すことが重要です。肉(動物性脂肪)を減らして、野菜や果物を多めにとりましょう。ジュースにすると無理なく栄養分を補給できます。

乳がん予防の10のポイント

- バランスの良い食生活を
- 脂肪分をとりすぎない
- 乳製品をとりすぎない
- 大豆製品を積極的にとる
- 食物繊維を積極的にとる
- チョコレート、緑茶でポリフェノール補給
- 緑黄色野菜でカロテンをとる
- ストレスをためないようにする
- 適度な有酸素運動で肥満予防
- タバコをやめる



10月は「ピンクリボン月間」です！乳がん検診を受けましょう！  
「PET/CT+USレディースコース」を受診してみませんか？

西台クリニックでは、女性特有のがんを早期発見するPET/CT+USレディースコースをご用意しております。  
乳がん検査には痛みや被ばくのない超音波診断装置を使用し、PET/CT検査で全身のがんを一度にスクリーニングします。



PET/CT+USレディースコース 181,500円(税込) 所要時間: 約3時間

# 健康長寿の道しるべ

健康  
長寿

いつまでも元気で充実した人生を送るために、身体の健康だけでなく、精神的にも社会的にも満たされた「真の健康長寿」を目指しましょう。

## 長寿世界一の国—日本

日本は世界一の長寿国。男性の平均寿命は81.5歳、女性は86.9歳で、WHOの2021年統計で第一位となっています。最近「人生100年時代」という言葉も当たり前に使われるようになりました。

さて、皆さんは何歳まで生きていたいと考えますか？90代でしょうか？それとも100歳を超えたいと思っているでしょうか。様々な民間企業がアンケートを行っており、回答にはバラつきがあるようですが、大方は80代—平均寿命くらいまでは生きたいと答える人が多く、100歳を超えたいと思う人は少数派のようです。センテナリアンと呼ばれる100歳を超えた長寿者は、2020年9月の発表では8万4500人いて、50年連続で増加しています。ちなみに女性の占める割合は約88%※1で、世界的にも圧倒的に女性の方が長生きなのです。

## 90代になると76%が要介護に

100歳を超えて長生きする方が増え続ける一方、高齢者の介護問題は深刻です。80代で要介護認定を受けているのは約318万人で、80代の約36%の人に当たります。これが90歳以上となると約76%の方が要介護となり※2、平



均寿命は延びても健康を維持していくのが難しいことがわかります。センテナリアンで健康を維持しておられる方々にはどのような特徴があるのでしょうか。

## 健康長寿を実現する3つの秘訣

センテナリアンの方々の人生は千差万別です。しかし様々な調査から、共通点もあることがわかりました。1点目は「幸福感が高くポジティブである」こと。2点目は「仕事や趣味、家事を行うなどアクティブである」こと。そして前々号にも取り上げたように「食生活に気を配る」ことです。センテナリアンとして表彰されている方の例をまとめてみました。長生きの秘訣として参考にしたいものです。



## ■センテナリアンの方々の生活習慣 ※3

北海道	美唄市 女性(108歳)	朝夕欠かさず行っているお参りは、お堂までの約30mの廊下を歩いて往復、夕食は長男のお嫁さん手作りのご飯を少量の焼酎で晩酌と共に食べます。	佐賀県	三養基郡 男性(100歳)	開業医として95歳まで勤められ、現在は自宅兼病院の庭木の手入れされているほか、地域の会合ではマジシャンに扮し、得意の手法を披露されています。
青森県	南津軽郡 女性(100歳)	昨年11月に100歳を迎えられ、今でも自宅のせんべい店で看板娘として活躍されています。早寝・早起きが元気の秘訣で、現役でお店に立られています。	熊本県	熊本市 女性(100歳)	朝の散歩や新聞読み(2部)、自宅そばの野菜作りを日課とされています。また、日々の様子を忘れないように、毎日欠かさず詳細な日記をつけられています。
群馬県	太田市 男性(100歳)	誕生日のエアロバイクと写経を毎日続けており、般若心経を写経した扇子をご自分の葬式の時に皆さんへお配りする予定だと、冗談めかして仰っています。	大分県	佐伯市 女性(101歳)	歯科医である息子さんの歯科医院で窓口にて座り、受付をされています。101歳となった現在も大変お元気な方で、通院に来られる方を笑顔で迎えられています。
山梨県	都留市 男性(101歳)	食事は栄養バランスに気を配り、決まった時間に三食取っています。畑で季節の野菜を育てたり、電動バイクを運転して、買い物や病院へ出かけたりしています。	沖縄県	豊見城市 男性(102歳)	毎朝15分ウォーキング、新聞購読、日記が日課。電動バイクで毎週月・火・水・金・土にゲートボール練習に励み、市老連ゲートボール大会の参加者最高齢です。

※1 令和2年9月15日厚生労働省プレスリリース ※2 平成30年の年齢別人口と年齢別要介護認定数から試算 ※3 地域で話題の高齢者(厚生労働省)より抜粋

## 症例レポート

## CASE REPORT

60歳・男性 食道がん・胃がん内視鏡治療後改善症例

## 内視鏡切除した初期食道がん及び再発胃がんが食事療法で改善し、10年健存。

2011年3月

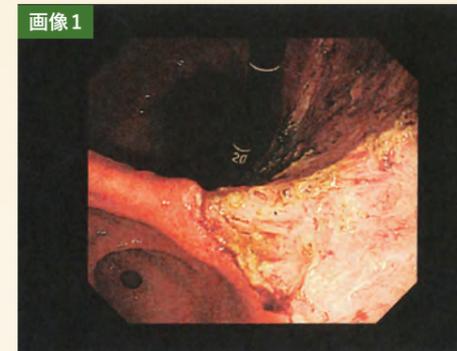
早期胃がんに対し、内視鏡粘膜切除(治療)施行。西台クリニックを受診し、食事療法指導。

2014年

早期食道がんの診断、内視鏡切除施行。

2019年12月

胃がん再発。(早期病変と筋層浸潤進行の2か所)いずれも内視鏡治療を希望し、粘膜切除術施行。化学療法を行わず、徹底した食事療法にて改善し、経過観察中。



胃の内視鏡画像



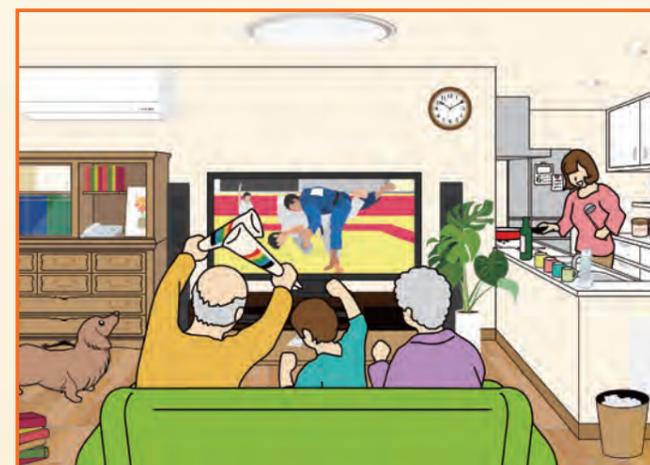
食道がんのCT画像

## Let's!脳ストレッチ!

クイズやパズルで、アタマのストレッチに挑戦しましょう!

## ステイホームはまだ続く?

左右の絵には10箇所違うところがあります。見つけられるでしょうか?



正解は西台クリニックのホームページでご確認ください! <https://www.ncdic.jp/question39>

