

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=頸動脈 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 16,500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	

◎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。

**NEW** 超音波(エコー)検査オプション 16,500円 頸動脈・甲状腺・乳房・前立腺などの部位で気になる症状をお調べいただけます。

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

# 40

## NISHIDAI CLINIC NEWS

2021年  
12月15日発行

理事長室より

### 新たなる飛躍の日々

### シンプル脳ドックコースの 特別割引を実施!

### 済陽理事長の名著

### 「進行がんが消えていく食事」が発売!

### ストップ! 生活習慣病! ~高血圧~

幅広い年齢の女性が患う

### 甲状腺の病気とは?

### 健康長寿の道しるべ

### パンデミックの歴史と 新型コロナウイルス

### Let's! 脳ストレッチ!

りんご

がんを抑制する効果がある食物繊維のリンゴペクチンが含まれるほか、ケルセチン、アントシアニンなどのポリフェノールが抗酸化作用を発揮する。



左のQRコードから  
当院のモバイルサイトに  
アクセスできます。

## 新たなる飛躍の日々

年余に及ぶ新型コロナ肺炎の世界規模感染(パンデミック)は全世界の人々が一致協力し合って、蔓延防止に努力しています。この結果、周期的な波状の感染拡大が見られるものの、際限のない蔓延は抑止されております。

世界の有識者や専門家あるいは指導者たちの叡智を結集し、また強力に政策を推し進めることで、感染拡大が抑えられてパンデミック発生以前の状況を取り戻しつつあります。殊に公序良俗を旨とし、勤勉な国民性を有する我が日本においては、着実にこの危機を克服し、再び栄光の日々が来ることを待望しております。

どなたさまもPET健診による身体チェックと、毎日の健康生活を尊重され、ご多幸の日々を迎えられるよう祈念致しております。

今後とも西台クリニックをよろしくお願い申し上げます。



令和3年 臘月  
医療法人社団 高千穂会 西台クリニック  
理事長 濟陽 高穂

## Topics

### 期間限定キャンペーンを実施します!

急激な気温変化などで冬は脳卒中を起こしやすい季節。西台クリニックでは、脳のMRIとMRA、頸動脈の超音波検査をセットにした「シンプル脳ドックコース」を特別料金でご用意しました。この機会にぜひご受診ください。

#### シンプル脳ドックコース 期間限定キャンペーン

MRI・MRA(頭部)、超音波(頸動脈) ¥49,500

▼  
¥38,500(税込)

受診期限：2022年4月30日ご受診分まで

### 濟陽理事長の新著が発売!

濟陽理事長の新著『進行がんが消えていく食事—成功の極意』が、マキノ出版より発売されました。濟陽式食事療法の実践方法や調理レシピをはじめ、食事療法のQ&Aやがんと闘うための生活の工夫、食事療法でがんを克服した方々のエピソードが豊富に掲載されています。がん患者さんはもちろん、健康な方にも役立つ1冊です。ぜひ、お近くの書店、インターネットなどでお求めください。



Let's prevent lifestyle-related diseases.

# ストップ!生活習慣病!

第4回  
高血圧

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。

## 高血圧とは

20歳以上の日本人で  
2人に1人が患っている国民病

高血圧は繰り返し計測しても血圧が高い状態を言います。日常的に耳にする病気であるため、軽く考えがちですが、喫煙と並んで日本人の生活習慣病による死亡に影響する要因なのです。高血圧が予防できれば、年間に10万人以上の方が亡くなるのを防げるとされています。

高血圧には、生活習慣から起こるものと、病気から起こるものがあります。日本人の多くは前者のタイプで、塩分の摂り過ぎ、肥満、お酒の飲みすぎ、運動不足、ストレス、遺伝などが原因になっています。なかでも食塩の過剰摂取は大きな課題となっています。

### 最高血圧・最低血圧とは?

血圧は心臓の収縮・拡張に応じて変化します。心臓が血液を送り出して収縮したとき動脈内の血圧は最高になります。これが「最高血圧(収縮期血圧)」です。反対に心臓が拡張したときが「最低血圧(拡張期血圧)」となります。



動脈硬化が進行し、  
最終的には命に関わる病気に

高血圧を放置すると、常に血管が張り詰めた状態になり、動脈硬化を引き起こします。さらに進行すると、狭心症や心筋梗塞といった心臓疾患、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害、認知症などになりやすくなります。

放置すると

## 改善するには

毎日の食事の塩分を減らす。  
肥満気味の人は減量も大切。

高血圧を改善するには、何よりも塩分摂取を控えることが重要です。高血圧の人は1日6g未満<sup>※1</sup>、正常な人でも成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満<sup>※2</sup>が目標とされています。カリウムが含まれる野菜や果物、大豆製品を摂ると塩分排出に役立ちます。またカルシウムは血圧を安定させる効果があるのでおすすめです。

また近年は若年から中年の男性で、内臓肥満を伴う高血圧の人が増えています。特定健診・特定保健指導などを活用し、減量を行いましょう。

### 高血圧の改善ポイント

- 塩分の摂り過ぎに注意する
- 肥満を解消する
- たばこを吸わない
- お酒はほどほどに
- 十分な睡眠をとる
- 医師と相談の上 適度な運動を

※1 日本高血圧学会の目標量  
※2 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量

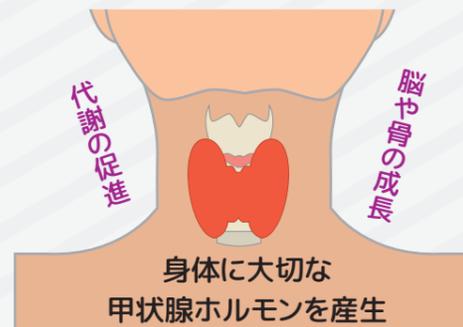


# 幅広い年齢の女性が患う 甲状腺の病気とは？

甲状腺がん、バセドウ病、橋本病など、名前は聞いたことがあっても、どのような病気か分からないという方が多いのではないのでしょうか？  
甲状腺は身体の中で様々な役割を果たしていますが、あまり馴染みがないのも事実。  
そこで今回は若い女性に注意して欲しい甲状腺の病気を取り上げます。

## 甲状腺ってなにをするところ？

甲状腺は体内でホルモンをつくる内分泌器官のひとつで、のどぼとけのすぐ下の気管の前に位置しています。蝶が羽根を広げたような形をしていて、縦4cmほどの小さな器官のため、外側から触ってもよくわかりません。甲状腺の主な役割は、食物に含まれるヨウ素を材料に甲状腺ホルモンを作り出すことです。甲状腺ホルモンは、脂質や糖の代謝を促進したり、脳や骨の成長にも関わっています。



## 甲状腺にはどんな病気がある？

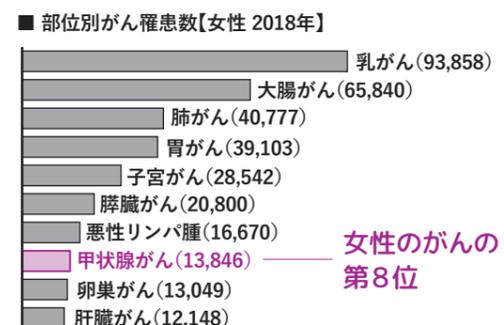
### 甲状腺がん

甲状腺の代表的な病気のひとつが「甲状腺がん」です。罹患患者数は年間に約18,000人ほどで、性別では女性が男性の3倍です。甲状腺がんは、がんの組織の状態によって次の6つに分類されます。

乳頭がん	甲状腺がんの95%を占めるがん。痛みなどの症状はなく進行もゆっくり。
濾胞(ろほう)がん	甲状腺を構成する濾胞細胞にできるがん。甲状腺がんの5%を占める。
低分化がん	全体の1%程度で、高分化がんと未分化がんの中間に位置するがん。
髄様がん	全体の1~2%で、症状の進行が速く、リンパ節・肺・肝臓などに転移しやすいがん。
未分化がん	悪性度が高く、周囲の臓器や肺・骨などにも転移しやすいがん。全体の1~2%。
悪性リンパ腫	橋本病と合併して発症する場合があります。全体の1~5%。

甲状腺がんは、自覚症状がしこり(結節)以外ほとんどなく、多くのがんは進行もゆっくりで、命に関わることは稀と言われています。ただ、一部のがんは悪性度が高く、再発を繰り返すこともあるため、注意が必要です。また、甲状腺がんは20~30代の若い年代でも罹患する可能性があります。罹患者に女性が多いのは、生理や出産歴、女性ホルモンなど、女性特有の何らかの因子が関連していると言われています。

参考: 日本内分泌学会「内分泌の病気」/ 国立がん研究センター「がん情報サービス」



### 橋本病(慢性甲状腺炎)

橋本病とは、甲状腺ホルモンが少なくなる病気で、成人女性の10人に1人、成人男性の40人に1人が罹患します。30代~40代の女性に多いとされています。

症状は甲状腺が腫れ、首に圧迫感や違和感が生じるほか、甲状腺ホルモンが作られにくくなり甲状腺機能低下症になると、無気力、疲れやすい、全身のむくみ、寒気、便秘、体重増加、かすれ声、女性では月経過多といった症状が現れます。これは全身の代謝が低下するため、うつ病や認知症と間違われることもあります。

橋本病は発症すると完治は難しく、治療には甲状腺ホルモン薬(合成T4製剤)の内服などが行われます。



### バセドウ病

バセドウ病は橋本病とは反対に、甲状腺ホルモンが異常に作られてしまう病気(甲状腺機能亢進症)です。体内の免疫が自分の臓器や組織を攻撃してしまう自己免疫疾患のひとつで、20~30代の女性に多いとされています。

患者数は人口1000人あたり0.2~3.2人です。バセドウ病になると、甲状腺が大きく腫れ、疲れやすい、暑がり、軟便、筋力低下、イライラや落ち着きのなさが生じるほか、女性は月経不順や無月経になることもあります。また、眼球が飛び出てきたり、男性では手足が突然動かなくなる(周期性四肢麻痺)こともあります。

治療には、甲状腺ホルモンの産生を抑える抗甲状腺薬や放射性ヨウ素の内服、甲状腺を摘出する外科手術などが行われます。橋本病同様にバセドウ病も完治は難しく、薬を飲まなくても症状が出ない「寛解(かんかい)」という状態を目指し、治療が行われます。



## 甲状腺の病気を予防するには

橋本病やバセドウ病は発症の原因がわからないことも多く、残念ながら確立した予防法はありません。

一方、甲状腺がんは、定期的な検診による早期発見が最大の予防法と言えます。血液検査のほか、超音波検査とPET検査の組み合わせが威力を発揮します。日本核医学会PET核医学分科会による「FDG-PET がん検診ガイドライン」においても超音波検査とPET検査を相補的に用いることにより、診断精度の向上が期待できるとされています。



### 甲状腺がんの検査には、「がん総合コース」がおすすめです！

PET/CT、MRI、超音波検査、血液検査、腫瘍マーカー検査、生化学検査を組み合わせた検診コース「がん総合コース」は、甲状腺がんの早期発見に最適です。PET/CTで全身のがんをスクリーニングすることはもちろん、経験豊富な検査技師が超音波検査で甲状腺をしっかりと調べます。



# 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。

## 喫煙は健康長寿の敵

健康長寿を実現するためには、がんや心臓病、脳血管疾患など、命に関わる病気にならないことが大切です。そして喫煙が健康長寿の妨げになることは説明するまでもありません。

もはや常識ですが、喫煙は様々な病気の原因となります。科学的に関連性が解明されているものだけでも、下記の表のように数多くあります。

また喫煙は自分だけに影響するものではありません。周囲にいる人の健康被害、いわゆる受動喫煙を引き起こします。肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患は受動喫煙の関連が確実と判定されており、年間約1万5000人が受動喫煙で死亡しているのです。

## 我慢するだけの禁煙は失敗しがち

しかし、そうと分かっているながらも止められないのが喫煙の恐ろしいところです。禁煙に挑戦したものの、すぐに断念したという人も少なくないでしょう。どうすれば無理なくタバコをやめられるのでしょうか。

まずは「タバコをやめることへの不安」を取り除きましょう。「落ち着かない」「イライラする」「眠気に襲われる」といった症状が出て、仕事や勉強が手に着かなくなるのではという「不安」です。そんな不安には吸いたくなったときの対処法を決めておくこと乗り越えやすくなります。例えば、顔を洗う、水やお茶を飲む、ガムをかむ、歌をうたう、体操するなどです。ひたすら我慢をするのは、かえって失敗する可能性が高くなると考えられます。

### ■たばこの因果関係が確定している病気

がん	肺がん、頭頸部がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん、尿路がん(膀胱)、子宮頸がん、肺がん患者の生命予後悪化、がん患者の二次がん罹患、かぎたばこによる発がん
循環器	虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症
呼吸器	慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核による死亡
糖尿病	2型糖尿病の発症
その他	歯周病、ニコチン依存症、妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群(SIDS)、早産、低出生体重・胎児発育遅延



次に**毎日の喫煙習慣を変化させましょう**。起床時やご飯の後、仕事から帰宅したときなど、必ず一服が習慣になっていたタイミングがあるはず。そういったときにも先ほどの対処法を実行することで、**新しい習慣**が身につく、禁煙を継続させることができます。いつも利用する喫煙所やタバコの自販機の近くは通らないなど、**誘惑がある環境から距離を置く**ことも大切です。

## 禁煙外来を活用しましょう

自分だけで禁煙を達成する自信がないという人は、**病院の「禁煙外来」**を利用しましょう。禁煙外来では、飲み薬や貼り薬を使用し、医師のサポートを受けながら禁煙に取り組むことができます。一定の条件を満たせば**健康保険で治療を受ける**ことができます。

タバコをやめることができれば、下記のような健康効果が得られるだけでなく、**経済的な負担も大きく軽減**されます。例えば毎日500円のタバコを1箱吸っていた人なら、年間182,500円ものお金が余ります。禁煙を成功させ、欲しいものを買うといった目標を持つのもモチベーションが高まって良いでしょう。

**禁煙は思い立ったが吉日**です。健康で長生きな人生を手に入れるために、タバコとはお別れしましょう。

### ■禁煙の効果

禁煙後20分	血圧や脈拍が正常化する
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる
2-3週間	心機能が改善する / 肺機能が回復する
1-9ヶ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
1年	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・喉頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる

# パンデミックの歴史と新型コロナウイルス

わが国でも猛威を振った新型コロナウイルスは、マスクやソーシャルディスタンスによる予防の広がり、ワクチン接種が進んだこともあり、今年11月に入り感染者数が大きく減少しました。しかしながら、海外では依然として収束する気配がなく、「オミクロン株」という新たな変異株も登場し、第6波への警戒が叫ばれています。

過去のパンデミックを振り返ってみても、収束するまでには黒死病(ペスト)で4~5年、スペイン風邪では2~3年の時間を要しました。日本では感染状況は落ち着いているものの、引き続き感染予防にご留意ください。

### ■人類が経験したパンデミックの死者数順位

- 1位 ペスト(死者数2億人・1347~1351年)
- 2位 天然痘(死者数5600万人・1520年)
- 3位 スペイン風邪(死者数4000万~5000万人・1918~1919年)
- 4位 ペスト・東ローマ帝国で流行(死者数3000万~5000万人・541~542年)
- 5位 エイズ(死者数2000万人以上・1981~2000年)
- 6位 ペスト・19世紀の中国とインドで流行(死者数1200万人・1855年)
- 7位 ペスト・ローマ帝国の疫病(死者数500万人・165~180年)
- 8位 ペスト・17世紀の大疫病(死者数300万人・1600年)
- 9位 アジア風邪(死者数110万人・1957~1958年)

西台クリニックでは  
引き続き徹底した  
新型コロナ感染予防を  
行ってまいります

- マスク着用の徹底(スタッフ・受診者様・付き添いの方)
- 来院時の体温測定・症状チェック記入
- 待合室の間隔の徹底
- パーテーションの設置
- 看護師や技師はフェイスシールドを着用
- 全職員のワクチン接種
- アルコール消毒の設置
- 椅子や検査台の清掃・消毒

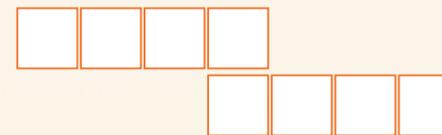


# Let's! 脳ストレッチ!

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!

アルファベットA~Iの文字を並べると?

みんなで守ろう



1	19	21		2		26	28	30
	3		23			4		
5			6		25			
7		22		8			9	
10					11			
				12			29	
13	20		24			14		31
	15						16	
17						18		

<タテのキー>

2. 測量を元に地形を精細に表した中縮尺・大縮尺の地図
5. なんでも父母にやらせること
12. 朝の〇〇〇〇電車
16. 寝て待つものは?
19. 化石資源を除いた生物由来の再生可能な有機資源のこと
20. 〇〇〇、正しく、美しく
21. フランス革命時の国王は〇〇16世
22. ガソリンで動くエンジンと電気で作るモーターを積んだクルマ
23. 昔の歌。古今〇〇集
24. 思いがけない災難なこと
25. 夫婦は〇〇〇〇であるべきか別姓もOKか
27. あの会社が一番のお〇〇〇様だ
28. 沖縄や小笠原に流れ着いた〇〇〇〇が問題になっている
29. カナダとアメリカをまたがる〇〇〇〇山脈
30. 食料問題の切り札と言われる〇〇〇〇食
31. プロサッカーチーム〇〇〇エスパルス

<ヨコのキー>

1. 地球温暖化で「沈む」と注目されたオセアニアの国家
2. 古代から存在するアンデス山中のペルー南部とボリビア西部にまたがる湖
3. 今さら〇〇〇〇しても遅い!
4. トランペットが丸くなったような金管楽器
5. 特別天然記念物の〇〇サンショウウオ
6. 〇〇〇〇〇〇の弓取りと言われた今川義元
7. 楽器、オートバイ、ボートなどを製造する日本企業
8. 笑点の山田くんが所属したアイドルグループは〇〇とるび
9. 〇〇に交われば赤くなる
10. 手術の時に痛みを感じないようにしてくれる〇〇〇〇医
11. 近年ヒットしている〇〇内レモン味
12. 〇〇〇〇プラスチックによる海洋汚染
13. 衛生状態の悪い国ではこの菌に要注意
14. 奥義を自分の子供一人だけに授ける〇〇相伝
15. 〇〇〇〇〇ぜんそく
16. 卵の中心は
17. 日本の〇〇〇面積は世界62位
18. SDGs(持続可能な開発目標)の読み方はエス・ディ・〇〇〇

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/question40>

