

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 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(磁気共鳴胆管膵管造影検査) [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。

超音波(エコー)検査オプション 1部位 16,500円	対象部位： 頸動脈/甲状腺/乳房/腹部(肝臓・胆嚢・腎臓) 2部位まで追加可能 ※02ページTopicsをご参照ください。
-----------------------------	--

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

# 41

## NISHIDAI CLINIC NEWS

2022年  
4月15日発行

理事長室より

### 春を謳歌する人生を

PET/CTコース、がん総合コースに追加できる  
**超音波検査オプションのご案内**

**ストップ! 生活習慣病!**  
 ~高尿酸血症~

知っているようで知らない  
**血液のがんを理解しよう**

**健康長寿の道しるべ**

**病気を防ぐ食べ合わせ**  
 ~疲労・倦怠感を取る~

**Let's! 脳ストレッチ!**

**緑茶**  
 様々ながんに対して高い予防効果を発揮するカテキン類が含まれる。ピロリ菌の除去、血中コレステロールを下げる、腸内環境を整える作用もあるとされる。

## 春を謳歌する人生を

長かった冬が去り、桜花爛漫たる季節を迎えました。どなた様も春の息吹を享受されていることと拝察しております。10年前の東日本大震災・津波災害に次いで、世界規模の新型コロナ肺炎感染が発生し、わが国民も相当の苦難を強いられることとなりました。一刻も早い終息を祈るばかりです。

また官民一丸となった肺炎に対しての蔓延防止措置の実行は、日本国民の真面目な努力により着実に効果を挙げており、国民一人一人の責任ある行動がもたらした素晴らしい成果、すなわち健康日本の具現に他なりません。日々の養生生活また検診による健康体の維持は、豊かな人生の基盤となります。どなた様も西台PET検診による病気の早期診断と的確な対応により、健全な日々を送られるよう祈念申し上げます。



令和4年 惜春

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

### PET/CTコース、がん総合コースに超音波検査オプション(要予約)が追加できます。

超音波検査(エコー検査)とは人間の耳には聞こえない高い周波数の音を体に当て、その反響から体内の様子を画像化する検査です。放射線による被ばくや痛みなどが無い体にやさしい検査です。

西台クリニックでは、PET/CTコースとがん総合コースをご受診の際、超音波検査をオプションで追加することができます。1回の検査につき気になる部位を2箇所までお選びいただけます。ご予約時にお申込ください。

検査料金 1部位 16,500円(税込)

- 頸動脈超音波・・・脳血管疾患や心臓疾患の原因になる動脈硬化の進行度合いをチェックします。
- 甲状腺超音波・・・甲状腺がんをはじめ、パセドウ病、橋本病など甲状腺の病気の早期発見に役立ちます。
- 腹部(肝臓・胆嚢・腎臓)超音波・・・沈黙の臓器といわれる肝臓や、腹部の臓器を詳しく調べます。
- 乳房超音波・・・乳がんや乳腺症の診断に。痛みもなく検査ができます。女性技師が対応いたします。



Let's prevent lifestyle-related diseases.

# ストップ!生活習慣病!

第5回  
高尿酸血症

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。

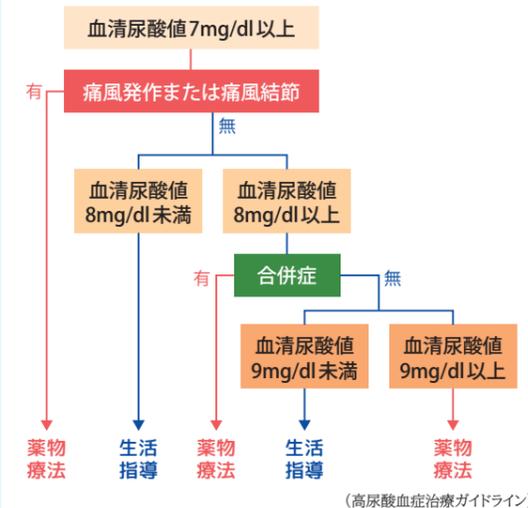
## 高尿酸血症とは

痛風発作を引き起こす原因である、「尿酸」の血中濃度が高まった状態。

尿酸とは肝臓で生じる代謝物で、プリン体が分解される時に生じる燃えカスです。この尿酸が過剰に産生されるか、尿中への排泄が低下するかによって、濃度が異常に高まる病気を高尿酸血症と言います。

血中の尿酸値が7mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。また9mg/dl以上の場合や8mg/dl以上で合併症(腎障害、高血圧、糖尿病、肥満など)がある場合は、薬を使った治療が勧められます。高尿酸血症は男性が圧倒的に多く、30~40歳代の男性の3割が罹患し、推定患者数は1,000万人以上※とされています。

## 高尿酸血症の基準と治療



## 痛風はなぜ男性に多い?

痛風患者は男性が98%。女性は痛風にならないのでしょうか?実は女性ホルモンには尿酸の排泄を促す作用があり、女性は尿酸が蓄積されにくいのです。ただし閉経後にホルモンの働きが低下すると女性も尿酸値が上昇する恐れがあります。



## 放置すると 腎不全や動脈硬化など命に関わる病気につながります。

激痛に悩まされる痛風だけでなく、結晶化した尿酸が腎臓にたまり尿路結石症などを引き起こします。また人工透析を必要とする慢性腎臓病や、動脈硬化を促進し、心臓疾患、脳血管疾患などの重篤な病気の原因となります。

## 改善するには

### バランスの良い食事と適度な運動で尿酸値を改善しましょう。

血液中の尿酸値は6.0mg/dl以下が理想です。尿酸値を低く維持することで関節などにたまった結晶が溶け始めるからです。まず注意したいのが食事です。レバーや魚卵、飲み物ではビールといったプリン体の多い食品を避け、水分をしっかり摂りましょう。また海藻類は尿をアルカリ性に傾け、尿酸の排出に効果があります。

適度な運動も大事です。尿酸値が高く肥満気味の方は軽い有酸素運動を継続して行いましょう。ハードな運動はかえって尿酸値を高くするので注意が必要です。

## 高尿酸血症の改善ポイント

- スリン体の多い食品は摂らない
- 水分をしっかり摂る
- 飲酒を控える
- 運動で肥満の解消
- 激しい運動は避ける



※一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

参考:厚生労働省e-ヘルスネット

# 知っているようで知らない 血液のがんを理解しよう

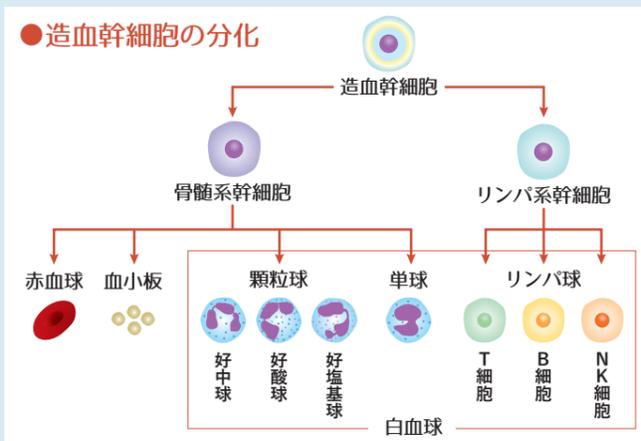
血液のがんと言えば白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫……。名前は聞いたことがあるけど、どんな病気かわからないという人も多いのでは。今回は血液のがんについてまとめました。

## 血液の構成と血液がん

血液のがんについて説明する前に、まず血液の細胞についてご説明しましょう。

赤血球、白血球、血小板などは、血液に含まれる血液細胞の種類で、一つの造血幹細胞から分化して生まれます。造血幹細胞は大きく骨髄系とリンパ系の2系統に分化し、骨髄系は赤血球、血小板、顆粒球(好中球、好酸球、好塩基球)、単球に分化します。一方リンパ系は、T細胞、B細胞、NK細胞のリンパ球に分化します。骨髄系の顆粒球、単球、リンパ系のリンパ球をまとめて白血球といいます。

血液のがんは、**造血幹細胞から分化したこれらの細胞ががん化すること**で発生します。



## 血液がんの種類

血液のがんは大きく「**白血病**」「**悪性リンパ腫**」「**多発性骨髄腫**」に分類されます。それぞれの特徴を見ていきましょう。

### 白血病

造血幹細胞あるいはそれが少し成長しただけの未熟な細胞ががん化し、「**白血病細胞**」となって**増殖する病気**です。どの細胞から発生したかで骨髄性とリンパ性に分かれ、さらに病状の進行具合によって急性と慢性に分けられます。

国立がんセンターのがん統計によると、2018年に白血病に罹患した人の数は14,287人となっています。

また白血病は**小児期から若年期にも多くみられ、20～29歳でも第3位**にあげられるがんとなっています。

#### 白血病の症状

白血病の症状は、白血病細胞によって正常な血液が作られなくなることによって起こる症状と、白血病細胞が臓器に入り込むことによって起こる症状があります。前者は、**だるさ、息切れ、動悸、めまい、あざ、鼻や歯茎からの出血、発熱、のどの腫れ**などで、後者では、**お腹の腫れ、骨・関節の痛み、頭痛、吐き気**などがあります。

#### ●白血病の主な分類

	骨髄性	リンパ性
急性	急性骨髄性白血病	急性リンパ性白血病
慢性	慢性骨髄性白血病	慢性リンパ性白血病

### 悪性リンパ腫

悪性リンパ腫は免疫を担当する白血球の中のリンパ球ががん化する病気です。**10%を占めるホジキンリンパ腫**と、**90%を占める非ホジキンリンパ腫**に分かれます。さらに非ホジキンリンパ腫は70種類以上のタイプに分類されます。また、病気の進行が年単位の「**低悪性度**」、月単位の「**中悪性度**」、日単位の「**高悪性度**」と、進行速度によっても分類されます。

悪性リンパ腫は**若年から老年まで幅広く発症**します。国立がんセンターのがん統計によると、2018年に悪性リンパ腫に罹患した人の数は35,782人でした。

#### ●悪性リンパ腫の主な分類

- ・ホジキンリンパ腫 (全体の約10%)
- ・非ホジキンリンパ腫(全体の約90%)

#### <進行スピードによる分類>

- ・低悪性度(進行が年単位)
- ・中悪性度(進行が月単位)
- ・高悪性度(進行が日単位)

#### 悪性リンパ腫の症状

初期の段階では**首や腋の下、足の付け根などのリンパ節が腫れます**が、多くは痛みがありません。進行すると**発熱、体重の減少、激しい寝汗、全身の倦怠感、皮膚のかゆみ、嘔吐**など様々な症状があらわれます。さらに悪性リンパ腫が形成した腫瘍が原因となって、**気道や血管、脊髄などの臓器が圧迫され、気道閉塞、血流障害、麻痺**などを引き起こすこともあります。

### 多発性骨髄腫

体内に侵入した異物を攻撃する「抗体(免疫グロブリン)」を産生する形質細胞ががん化する病気です。がん化した形質細胞(骨髄腫細胞)が骨髄の中で増殖すると、**異物を攻撃しないMタンパクだけを作る**ようになり、その結果、様々な症状があらわれます。多発性骨髄腫は**40代くらいから増えはじめ、高齢になるほど罹患者が増えます**。国立がんセンターのがん統計によると、2018年に多発性骨髄腫に罹患した人の数は7,765人でした。

#### 多発性骨髄腫の症状

骨髄腫細胞が増殖することで正常な造血が妨げられ、**息切れやだるさ、感染症への感染、出血**などがあらわれます。また、Mタンパクが血中に増えることにより血液がドロドロになり、**血液の循環が悪くなったり、様々な臓器の障害**が起こったりします。さらに骨髄腫細胞が出す物質により、**骨がもろくなり骨折しやすくなります**。

## 血液がんの治療

血液がんの治療は、種類やステージなどによっても違いはありますが、**多くは化学療法(抗がん剤治療)が選択**されます。抗がん剤治療のほかには、**放射線治療**や、自分または他人(ドナー)の骨髄・末梢血・臍帯血等から正常な造血幹細胞を移植する**造血幹細胞移植**が行われることもあります。

## 血液のがんを発見するには

血液のがんを引き起こす原因は、ウイルス感染、放射線被ばく、抗がん剤使用歴などがあげられますが、実際のところは、原因が特定できません。血液のがんは初期症状が風邪などに似ていたり、自覚症状も乏しいため、**健康診断の血液検査で発見される**ことが多いとされています。つまり定期的な健康診断の受診が、早期発見の要というわけです。

# 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。

## 日々の食事が大きな病気を防ぐ

健康で長生きな人生を実現するには、当たり前ですが大きな病気にならないことです。なかでも日本人の死亡原因の1位である「がん」を未然に防げるかどうかは、健康長寿の重要なポイントになってきます。

がんを引き起こす原因には様々なものがありますが、毎日の食事そのひとつです。かつてアメリカで行われた調査では、**がんの原因の約3割が食事**にあるとされています。国立がん研究センターの報告でも、**牛・豚・羊などの赤肉・加工肉は大腸がんのリスク要因**として、**塩蔵食品が胃がんのリスク要因**として確実視されるなど、食生活ががんの発生に関係していることはもはや常識なのです。

## 日本人の理想的な食事とは

それでは、がんを未然に防ぎ、健康長寿につながる食事とはどのようなものなのでしょうか。その答えは**伝統的な「日本食」**です。日本は南北に長い国土を持っているため、地域ごとの多種多様な食材を取り入れることができ、さらには四季にあわせた旬の食材を味わうことができます。また伝統的な**「一汁三菜」のスタイル**は、主食のご飯からはエネルギーになる炭水化物、主菜の肉や魚、大豆などからはタンパク質、副菜のお浸しや煮物、和え物などからはビタミン類やミネラル、味噌汁からは野菜や海藻類を使うことで食物繊維と、**バランス良く必要な栄養素が摂り入れられる**ようになっています。

日本食に特徴的な調理方法も注目すべき点です。煮る、蒸す、和えるといった調理法は、油の使用量が少なく

### ■ バランス良く栄養素を摂る日本食のポイント

まごわやさしい

- まー豆類
- ごーごま
- わーわかめ等の海藻類
- やー野菜
- さー魚
- しーしいたけ等のきのこ類
- いー芋類



低カロリーです。戦後に日本人の食事は欧米化し、高タンパク・高脂肪・高カロリーになりました。その結果、がんをはじめとする生活習慣病が増加したのは周知の事実です。日本食の良さをあらためて見直し、日々の食生活を変えていくことが、健康長寿への近道と言えるでしょう。

なお、日本食にも欠点がないわけではありません。ひとつは**塩分が多すぎる**こと。もうひとつは**カルシウムが不足しがちな**ことです。カルシウムは小魚や緑黄色野菜から摂れますが吸収率が低いため、乳製品もあわせて摂ることが大事になってきます。

## 高齢者に必要な栄養量を意識しよう

**高齢になると食欲が低下**する人が少なくありません。特に**タンパク質が不足**する人が多いようです。タンパク質が不足すると**運動能力や認知能力が低下**するとされています。1日3回の食事ですっかり肉や魚、大豆などを食べ、間食などで牛乳や乳製品を摂ると良いでしょう。また**女性の方は骨粗鬆症を予防するために、カルシウム**を意識的に摂りましょう。

高齢者に必要な1日のカロリー数を下の表に掲載しました。毎日の食事から必要な量を摂取できているか確認してみることをお勧めします。

### ■ 高齢者に必要な1日のカロリー量

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル※						
65~74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

- I(低い) 生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の場合。(75歳以上は、自宅にいてほとんど外出しない者、また、高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。)
- II(普通) 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。(75歳以上は、自立している者に相当する。)
- III(高い) 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

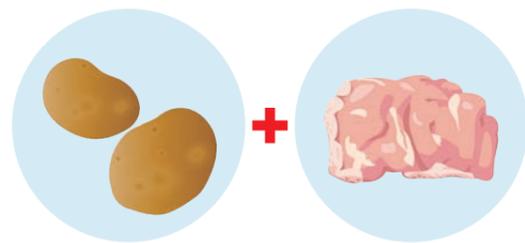
参考：厚生労働省 e-ヘルスネット／公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

# 病気を防ぐ 食べ+合わせ ~疲労・倦怠感を取る~

食材を効果的に食べ合わせすることで、病気を予防したり、体質を改善したりすることができます。今回は「疲労・倦怠感を取る」組み合わせをご紹介します。

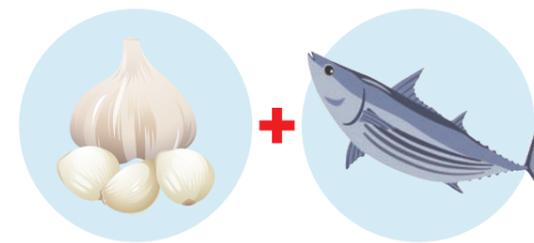
## 「じゃがいも+鶏肉」で 抗酸化・免疫力アップ

じゃがいもには抗酸化力の高いビタミンCが豊富。そこに免疫細胞を作るタンパク質を鶏肉で摂取することで、疲れやだるさを撃退できます。



## 「ニンニク+かつお」は 滋養強壮におすすめ

古来より滋養強壮に用いられてきたニンニク。そのパワーの源であるアリシンと、かつおに含まれるアミノ酸アンセリンが疲労回復に効果を発揮します。



# 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!

## GWはお出かけできるかな?

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/question41>



## クリニックからの お知らせ

ゴールデンウィーク期間中や夏休みなどは、予約の混雑が予想されます。受診をご検討の方は、**お早めのご予約**をお願いいたします。