

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=頭部 甲=甲状腺 腹=腹部 前=前立腺 乳=乳房 頭=頭部 骨=骨盤部 心=心臓

グランド (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(頭・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)
がん総合	【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)
PET/CT	【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)
脳ドック	【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(頭) 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)
心臓スクリーニング	【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)
オプション	●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。

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(コースにより追加不可)
-----------------------------	--

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

NISHIDAI CLINIC NEWS

42

2022年
8月15日発行

理事長室より

人類生存の道

濟陽理事長の名著
 「ガンが消えていく希望の食事術」が出版!

各種メディアが濟陽式食事療法と
 料理レシピを紹介!

ストップ! 生活習慣病!
 ~脂質異常症~

様々な種類が存在する
 頭頸部がんをご存知ですか?

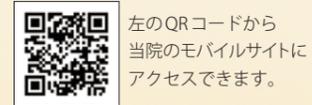
健康長寿の道しるべ

病気を防ぐ食べ合わせ
 ~肩こり・腰痛を取る/
 目の疲れを取る~

Let's! 脳ストレッチ!



鮭
 赤身魚と思われがちだが白身魚。身の赤色は、βカロテンより強力な抗酸化作用を持つアスタキサンチンによるもの。免疫力を高めガン予防にも役立つ食材。



人類生存の道

新型コロナウイルスが全世界を席卷して猛威を振るい、人類の生存を脅かしています。しかしこれらの事象は今に始まったことではなく、数千年の人類の有史の中で、我々の先祖が経験し、正確な観察と病態回復への治療過程を我々後進のための記録に残し、感染症克服への集大成としたからです。日本では奈良朝以来、高さ数十メートルの大仏を建立して病人の平癒と世の平安を発願し、パンデミックの終焉を祈念していました。現在からみると科学的根拠も少ないものの、民衆の気持ちを落ち着かせ、指導者たちの面目を施すものでした。19世紀後半以降の科学や医学の発達により、天然痘などの感染症は根絶されましたが、病原体によらない癌などの代謝障害疾患が残されて、これらの克服が21世紀での医療界の命題と言えるでしょう。

西台クリニックは、PETによる早期がん診断による、体にとり負担の少ない医療を目指しております。どなたさまも西台クリニックのがん検診により健康な日々を送られるよう祈念申し上げます。



令和4年 晩夏
医療法人社団 高千穂会 西台クリニック
理事長 濟陽 高穂

Let's prevent lifestyle-related diseases.

ストップ！生活習慣病！

第6回
脂質異常症

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。

脂質異常症とは

体内のコレステロール値や中性脂肪値に異常がある状態をいいます。

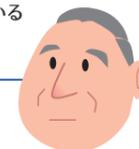
コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)は何かと問題視されますが、前者は細胞膜や胆汁酸、ホルモンの材料、後者は運動のエネルギー源や体温維持に関わるなど、必要不可欠な物質です。しかし、それらのバランスが崩れると「脂質異常症」と診断され、大きな病気につながる恐れがあります。厚生労働省によると脂質異常症の患者数は220万5,000人(男性63万9,000人、女性156万5,000人)。女性の方が多く、年齢が高いほど増える傾向にあります。脂質異常症はかつて「高脂血症」と呼ばれていましたが、表のように様々な状態があるため、名称が変更になりました。

脂質異常症の判定基準

LDL コレステロール	
140mg/dL以上	120 ~ 139mg/dL
高LDLコレステロール血症	境界域高LDLコレステロール血症
HDL コレステロール	
40 mg/dL未満	
低HDLコレステロール血症	
トリグリセリド	
150 mg/dL以上	
高トリグリセリド血症	
Non-HDL コレステロール	
170mg/dL以上	150 ~ 169mg/dL
高non-HDLコレステロール血症	境界域高non-HDLコレステロール血症

脂質異常症は遺伝する？

LDLコレステロールが著しく高くなり、若くして動脈硬化が進む「家族性高コレステロール血症」というものがあります。家族にLDLコレステロールが高い人や若年(男性55歳以下・女性65歳以下)で冠動脈疾患を起こした人がいる場合は注意が必要です。



放置すると

自覚症状がない裏側でじわじわと動脈硬化が進行します。

悪玉と言われるLDLコレステロール値が高いまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など重篤な病気を招く危険性があります。一方の中性脂肪値が高い場合、急性膵炎のリスクが高まると言われています。

改善するには

まずは食事を見直そう。
禁煙や適度な運動も大切。

脂質異常症の原因は体質、食事、運動不足、喫煙、遺伝的要因など。まずは毎日の食事で脂質を摂り過ぎていないかをチェックしましょう。特に肉の脂身、バターやラード、生クリーム、インスタントラーメン等の加工食品などに含まれる「飽和脂肪酸」はLDLコレステロールを上げる原因です。喫煙はHDL(善玉)コレステロールを下げると言われておりますので、禁煙も脂質異常症の改善には重要です。また、甘いもの、お酒、油もの、糖質は中性脂肪を増やすのでこちらも注意が必要です。日常の運動量を増やすことで脂肪の代謝を上げ、中性脂肪を減らしましょう。

脂質異常症の改善ポイント

- 飽和脂肪酸を含む食品を減らす
- 甘いもの、油ものも控える
- タバコをやめる
- 飲酒を控える
- 運動で肥満の解消を



参考：厚生労働省e-ヘルスネット

MEDIA TOPICS

- 濟陽理事長の名著「ガンが消えていく希望の食事術」が出版！
- 各種メディアが濟陽式食事療法と料理レシピを紹介！



2022年5月、青春文庫(青春出版社)より濟陽理事長の名著『ガンが消えていく希望の食事術』が出版されました。濟陽式食事療法によってガンの治癒に成功した数々の事例をはじめ、ガンを消し去る食事&食べ方、ガン予防のための生活習慣などが、最新のデータをまじえて分かりやすく解説されています。書店やインターネットでぜひお求めください。

<http://www.seishun.co.jp/book/23363/>

各種メディアにて、「進行がんが消えるおかず&スープ」「毎日飲みたい野菜ジュース」など特集記事で、濟陽式食事療法とレシピが紹介されました。



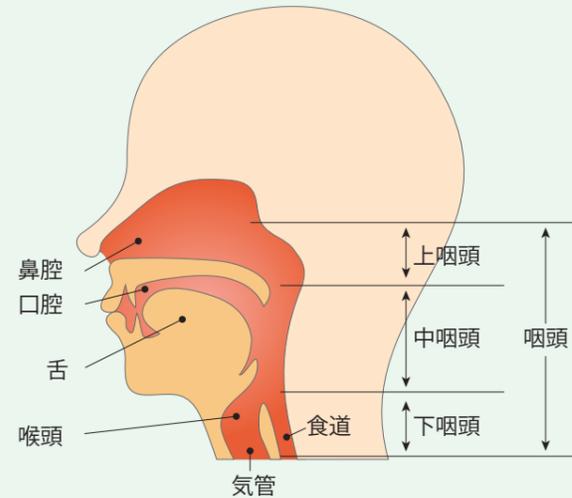
様々な種類が存在する 頭頸部がんをご存知ですか？

頭頸部がんは簡単に言えば口・のど・耳・鼻などにできるがんです。メジャーながんに比べて発症数は少ないですが、発見・治療が遅れると「生活や人生の質」を大きく損なう可能性がある病気です。どのようながんがあるかを理解しておきましょう。

● 頭頸部の位置と頭頸部がん

頭頸部とは右の図のように、**頭蓋底部から下、鎖骨より上の顔や首の領域**を言います。そして、鼻・副鼻腔、口腔、咽頭・喉頭(のど)、唾液腺、甲状腺などにできるがんを総称し「頭頸部がん」と呼んでいます。

頭頸部がんは胃がん、大腸がん、肺がんといったメジャーながんに比べて**発生頻度は少なく、その割合は全がんの5%程度**ですが、鼻・副鼻腔がん、耳下腺がん、舌がん、喉頭がん、咽頭がん、甲状腺がんなど種類が多いため特徴的です。頭頸部がんの**診療科は耳鼻咽喉科や口腔外科**になります。



● 頭頸部がんの種類

前述の通り、頭頸部がんは様々ながんに分類されます。代表的なものをご紹介します。

口腔がん

口腔がんは**口の中にできるがんの総称**で、舌がん、口腔底がん、頬粘膜がん、下歯肉がん、上歯肉がん、硬口蓋がんがあります。最も多いのが舌がん、日本では1年間に約4,400人が診断されます。**男性に多く、喫煙、飲酒、口腔内の不衛生などが発症リスク**となります。また歯による接触刺激、熱い食べ物による刺激も原因となります。

<口腔がんのセルフチェック例>

しこりや腫れがあり、なかなか治らない	赤くなっていたり、白くなっているところがある
2週間以上、口内炎が治らない	合わない入れ歯を使い続けている
食べ物が飲みこみにくいことがある	タバコを1日に40本以上吸う
日本酒を1日に3合以上飲む	口が開きにくいときがある
唇や舌がしびれたりすることがある	口内の傷の治りが悪い

鼻腔・副鼻腔がん(上顎洞がん)

鼻にできるがんで、多くは副鼻腔の中にある上顎洞にできるがんです。初期症状はほとんどなく、進行すると鼻づまりや鼻血、血の混じった悪臭を放つ鼻汁、眼球突出、痛みを伴う顔面の腫れなどが現れます。

咽頭がん

咽頭がんは、**上咽頭がん、中咽頭がん、下咽頭がん**に分類され、男性に多く、日本では年間に約8,000人が診断されます。いずれも初期症状に乏しく、進行してくると上咽頭がんでは鼻づまりや鼻血、耳の閉塞感、中耳炎や難聴など耳の症状、中下咽頭がんでは、のどの違和感・閉塞感、のどの痛みなどが現れます。**発症要因は飲酒と喫煙**ですが、**上咽頭がんではEBウイルス、中咽頭がんではHPVウイルスの感染も関係している**と言われています。

喉頭がん

男性に多く、1年間に約5,300人が診断されます。**発症要因は喫煙と飲酒で、患者の9割以上は喫煙者**です。がんの発生場所によって**声門がん、声門上がん、声門下がん**に分類されます。最も多いのは声門がん、初期症状は声のかすれ、進行すると息苦しさや血痰などが現れます。進行して**咽頭をすべて摘出すると声が出せなくなる**ため、早期の発見と治療が重要です。



唾液腺がん

唾液をつくる箇所にできるがん、**耳の下の「耳下腺」にできる耳下腺がんが7割を占めます**。年間の発症者数は唾液腺がん全体で約660人と非常に稀ながんです。耳下腺の腫瘍は**良性が多く、悪性は1~2割**です。しかし、その他の腫瘍は悪性の割合が高いため注意が必要です。

甲状腺がん

のどぼとけの下の気管の前に位置する甲状腺にできるがんです。**他の頭頸部がんと異なり女性に多く**、年間に約18,000人が診断されます。自覚症状がしこりしかなく、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。しかし一部の甲状腺がんでは悪性度が高く、再発を繰り返すものもあります。

● 頭頸部がんの治療

頭頸部がんの治療は、がんの種類によって異なりますが、**手術、放射線治療、化学療法(抗がん剤)**が使用されます。5年生存率は甲状腺がんでは94.7%ですが、鼻腔・副鼻腔がんは55%、下咽頭がんは54%と治療が難しいがんもあるため、**早期診断・早期治療が大切**です。何よりがんが進行し、大きな手術になると「食べる機能」「話す機能」に影響が出る場合もあります。口の中、のど、鼻の状態に違和感があったら、早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう。

<頭頸部がんの5年生存率>

甲状腺がん 94.7%	口腔がん 71%	喉頭がん 71%	上咽頭がん 66%
中咽頭がん 64%	鼻腔・副鼻腔がん 55%	下咽頭がん 54%	

PETを使ったがん検診は、 頭頸部がんの発見に優れています！

FDG-PETがん検診ガイドラインでは、**頭頸部がんに対してPET検査は「非常に有用**」としています。頭頸部領域は薬剤であるFDGが自然に集積する(生理的集積)部位ですが、左右対称に集積するため、どちらかに偏って多くの薬剤集積がみられた場合、がんが存在する可能性が高くなります。



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。

睡眠と長寿には相関関係がある？

忙しい現代社会において、日常的な睡眠不足に悩む人も多いのではないのでしょうか。日本人は世界的にみても睡眠時間が少なく、2018年の調べでは平均7.2時間でOECD加盟国33カ国中最下位だったそうです。

では、日本人はもっと睡眠時間を増やした方が良いでしょうか？2020年に発表された日本人を対象とした調査によると、睡眠時間7時間のグループとそれ以上のグループでは、睡眠時間が長いグループの方が、死亡リスクが高いという結果が出ています。

反対に睡眠時間が短い場合はどうでしょうか。慢性的な睡眠不足は食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させ、肥満などの生活習慣病を招くと言われてます。よく眠れない「不眠」などの場合は、認知機能の低下、抑うつなど心の健康を損なうことにつながると指摘されています。

睡眠時間と死亡リスクの間にどのようなメカニズムがあるのかはまだ解明されておらず、理想的な睡眠時間には個人差があると言われています。

つまり、健康長寿を実現するには、しっかりとした睡眠時間を確保するだけでなく、それ以上に質の高い、満足のゆく睡眠をとれているかが重要だと言えます。

年を取ると睡眠がうまく取れない

睡眠の傾向は年齢によっても変わります。一般的に高齢者は睡眠時間が短く、早寝早起きだと言われています。

■ 高齢者の睡眠特徴

- 起床・就寝時間も早くなる
- 就床の時間が長い
- 眠りが浅い・熟睡感が少ない
- トイレなどで覚醒する回数が多い
- 寝床に入った後もなかなか入眠できない
- 朝早くに目が覚める



また寝床に入っている時間が長くても、途中覚醒が多く、眠りが浅いため、睡眠の満足度も低下しがちです。

そのほか高齢になると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス(むずむず脚)症候群などの睡眠障害が増加すると言われています。これらの障害が現れた場合には、医療機関などで適切な検査と治療が必要となってきます。

質の高い睡眠をとるには

満足感が得られる睡眠を手に入れるにはどうしたらいいのでしょうか？答えは「習慣と環境を作ること」です。良い睡眠が取れるようになると、朝は気持ちよく目覚めることができ、日中は眠気や過度な疲労感もなく、心身の状態も良くなります。そして就寝時もスムーズに入眠できるようになります。以下に質の高い睡眠のためのポイントをまとめました。一度に全部は無理だとしても、少しずつ習慣づけていくことをおすすめします。

質の高い睡眠を手に入れるポイント

- ① 規則正しい生活をおくる
- ② 寝る3時間ほど前に軽い運動を行う
- ③ 寝る2～3時間前に入浴する
- ④ 起床後、すぐに日光を浴びる
- ⑤ 朝食をしっかり摂り、就寝前には食べない
- ⑥ 就寝前に喫煙しない・カフェインを摂らない
- ⑦ 午後に眠気がある場合は短い昼寝をする
- ⑧ 寝室は眠りやすい室内温度に
- ⑨ 自分にあった寝具を選ぶ

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

～肩こり・腰痛を取る～
～目の疲れを取る～

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「肩こり・腰痛」と「目の疲れ」を取る組み合わせをご紹介します。

「かぼちゃ+ナッツ」で ビタミン補給・血行促進

肩こり・腰痛の原因の一つが血行障害。代謝を良くするビタミンB群と血液の流れを改善するビタミンEをかぼちゃとナッツ類で補給しましょう。

かぼちゃはビタミンB群・E・Cが豊富



アーモンドは
ビタミンEが豊富

「たこ+海藻」のタウリンで 目の新陳代謝を促進

目が疲れやすい人は、たこから目の新陳代謝を促進するタウリンと、海藻類からは眼球を保護する強膜の機能をサポートするカルシウムを摂りましょう。

タウリンが豊富で
低カロリー



免疫力をアップする
フコイダンも

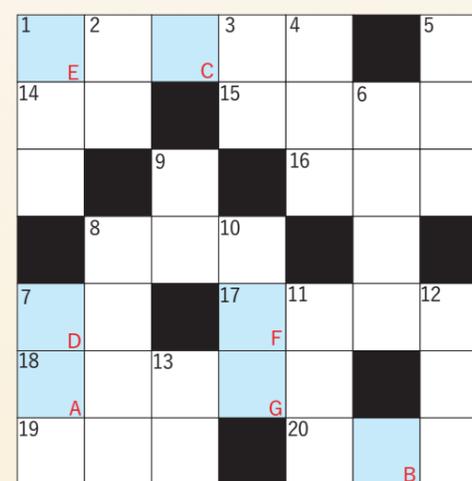
Let's!脳ストレッチ!

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～Gの文字を並べると？



シーズン到来!



<タテのキー>

1. 秋は夜の時間が長いことから「秋の〇〇〇」
2. 〇〇の上にも三年
3. 樟脳が取れる香木といえば〇〇ノキ
4. 幼馴染のこと。〇〇〇の友
5. ソーシャルメディアなどで投稿が注目を集め、一気に拡散されること
6. 人間は1つ。牛には4つある
7. 世界からニュースが〇〇〇タイムで届く時代
8. ロサンゼルス・エンジェルの二刀流といえば
9. 「料理のさしすせそ」の「し」は
10. 人気でチケットが取れない〇〇〇列車の旅
11. 地面にこれが敷き詰められたら冬も間近
12. 〇〇〇精舎の鐘の音……
13. 一、十、百、千、〇〇、億、兆、京……

<ヨコのキー>

1. 日が暮れてまだ間もない頃
7. ブラジルのカーニバルといえば〇〇
8. 部屋や家を貸す人のこと
14. 秋の味覚。二十世紀、長十郎といえば
15. 三塁にいるランナーをバントで生還させる野球の作戦
16. 1990年代前半に始まった〇〇〇崩壊
17. コロコロとなく秋の虫。昆虫食としても注目されている
18. 経済成長が〇〇〇〇〇〇になって伸びなくなっている
19. 島送りにされた罪人のこと
20. 南総里見八犬伝の作者は曲亭〇〇〇

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/question42>



クリニックからの お知らせ

年末は2022年12月29日(木)まで、年始は2023年1月4日(水)より営業いたします。
年末・年始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。