

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

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(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)
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(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)
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

43

2022年
12月20日発行

理事長室より

長寿(100歳)の秘訣

「人生最後の10年を元気に生きる！
 名医の食事術」が
 済陽式食事療法を紹介

ストップ！生活習慣病！
 ～慢性腎臓病～

悪性度の高い種類も存在する
 皮膚がんの基礎知識

健康長寿の道しるべ

病気を防ぐ食べ合わせ
 ～肥満を撃退する/便秘をなおす～

Let's! 脳ストレッチ!



わさび
 発がん物質を分解してくれるペルオキシダーゼという酵素が含まれるほか、ピロリ菌の増殖を抑える働きをもつ。強い抗酸化作用でがんや老化を予防する。

長寿(100歳)の秘訣

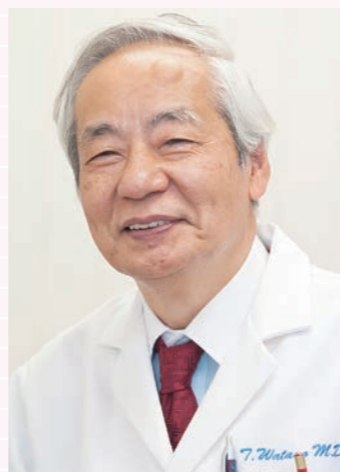
100歳人が珍しくなくなった今日ですが、どなた様も『元気な100歳』を目指すことが望む処でしょう。

快食、快眠、何不自由なく毎日を送ることは日常生活での理想です。そのためには、身体上の欠陥や不具合をいち早く診断し、回復させることが肝要です。

定期的血液検査やPET-CTによる画像診断は、5ミリ以上の変化やガン病巣発見に極めて有用な方法です。健康な食事、十分な睡眠、定期的運動などが身体を健康に保ち、元気な100歳人になる秘訣と思われる。国民誰もが100歳人を目指して、検診の受診と健康食生活を送られるようお願いしております。

どなたさまも、西台クリニックのPETがん検診により、充実した健康生活を送られるよう祈念しております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



令和4年 師走
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7回
慢性腎臓病

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。

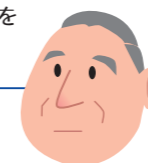
慢性腎臓病とは

腎臓の異常が続く病気で「新たな国民病」と呼ばれています。

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease: 以下CKD)とは、腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称で、「たんぱく尿が出るなどの腎障害が見られる」「腎臓で老廃物や塩分をろ過する糸球体の機能が低下する」などの状態が3ヵ月以上続くと判定されます。20歳以上の8人に1人、約1,330万人の患者が存在し、「新たな国民病」とも呼ばれています。CKDは初期段階では自覚症状がありません。次第に「夜間尿」「むくみ」「貧血」「疲労感」「血圧上昇」といった症状が現れますが、その段階では病気がかなり進行しているときれ、注意が必要です。

CKDの人は市販薬に注意

かぜ薬、解熱薬、鎮痛薬、抗菌薬など、薬局で購入できる市販薬には、腎機能を悪化させる可能性がある薬剤があります。CKDと診断された方は、必ず主治医の先生に使用してよい薬やサプリメントを確認しておきましょう。



慢性腎臓病(CKD)の判定基準

次の2つの所見のうちのいずれか、または両方が3ヵ月以上続いた場合にCKDと判定される

① 尿検査、血液検査、画像診断などで腎障害が明らかである(特に、0.15g/gcr以上のたんぱく尿が出ている)

② 糸球体ろ過量(GFR)が60mL/分/1.73m²未満である

初期のCKDは自覚症状がほとんどない…

放置せず、適切な治療を受ける。また健康診断を定期的を受診して必ず「尿検査」と「血液検査」を!

放置すると

腎不全が慢性化し、透析や移植が必要になる場合も。

腎臓は病気が進行すると、元の状態に戻すのが難しい臓器です。CKDを放置し腎不全になると老廃物の排出ができなくなり、透析や腎臓移植が必要になります。またCKDは心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるとも言われています。

改善するには

健診による早期発見と生活習慣の見直しがCKDを防ぎます。

CKDの危険因子は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、喫煙、多量の飲酒、運動不足、鎮痛薬の多用などです。特に内臓脂肪型肥満に、糖尿病、高血圧症および脂質異常症のうち2つ以上を合併したメタボリックシンドロームの人はCKD予備軍とも言われ、治療と生活習慣の改善が不可欠です。日常生活においては塩分と飲酒を控え、適度な運動も心がけ肥満にならないよう注意しましょう。健診においては必ず尿検査と血液検査を受け、腎機能に異常がないか確認しておくことが大事です。腎臓を健康に保つことが、健康長寿へ扉を開くのです。

慢性腎臓病の予防ポイント

- 塩分を減らす
- タバコをやめる
- 飲酒を適度に
- 運動を心がける
- 鎮痛薬を多用しない
- 定期的な健診を



参考:一般社団法人 日本腎臓学会/東京都福祉保健局「ほっとけないぞ!CKD(慢性腎臓病)」

MEDIA TOPICS

ムック本「人生最後の10年を元気に生きる!名医の食事術」が がんの発症・再発を防ぐ食事術として濟陽式食事療法を紹介



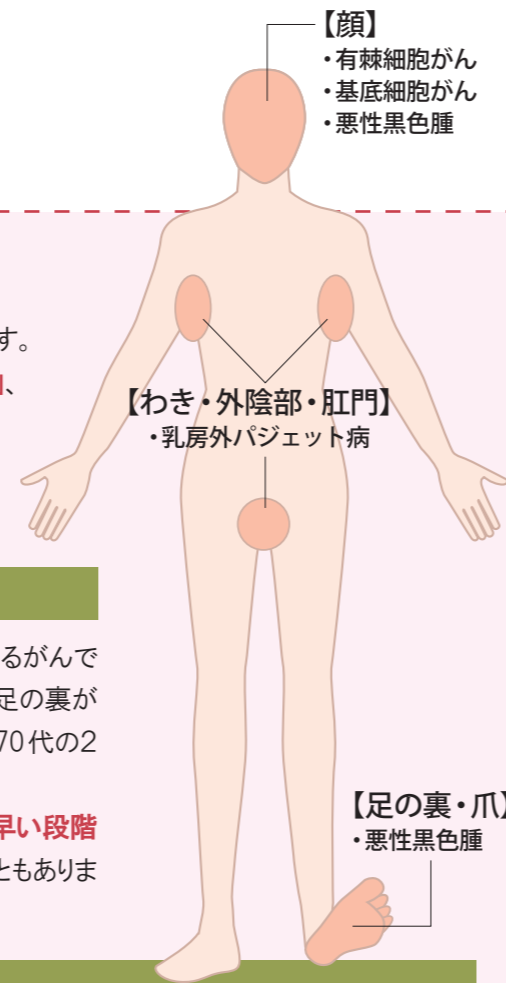
2022年11月に宝島社から発行されたムック本『人生最後の10年を元気に生きる!名医の食事術』に、「濟陽式食事療法」が取り上げられました。このムック本は「脳」「筋肉・骨」「血管」「耳」「目」「心」「がん」の章に分け、健康寿命を延ばし天寿を全うする秘訣を、各分野の専門医が監修。「がんの発症・再発を防ぐ食事術」の章では、日本におけるがんの現状、濟陽式食事療法の6原則とその治療実績、活性酸素から身を守る生野菜ジュースのレシピと効果などが、濟陽理事長のコメントとともに紹介されました。

人生100年時代を健康に生き抜くために役立つ情報が満載です。興味のある方はぜひ書店、インターネットでお求めください!

悪性度の高い種類も存在する

皮膚がんの基礎知識

皮膚がんは数多くの種類があり、発生する場所も様々です。
がんが目で見えるため、簡単に治せるような印象を受けますが
進行すると命に関わることもある恐ろしいがんです。



■ 皮膚がんの種類 ■

皮膚がんとは**皮膚にできるがんの総称**で、実際には様々な種類が存在します。
日本人に多く、代表的なものは「**悪性黒色腫(メラノーマ)**」、「**基底細胞がん**」、
「**有棘(ゆうきょく)細胞がん**」です。2019年に皮膚がんと診断された人の数は
25,247人(男性12,815人/女性12,432人)で、全がんの中では少数ですが、
悪性度の高い種類もあるため、注意が必要です。

悪性黒色腫(メラノーマ)

メラニン色素を産生するメラノサイトという皮膚の色素細胞が悪性化してできるがんです。
一見ほくろのように見えますが、**悪性度が高く怖いがん**です。発生場所は足の裏が多く、
その他の皮膚や爪にできることもあります。発症年齢は30～50代、60～70代の2
つのピークがあり、**若い人にも多い**のが他のがんとは違うところです。

悪性黒色腫が怖いのは、**病気の進行が速い**点です。手術で**切除しても早い段階
で再発、転移**することも少なくなく、1～2ヵ月で全身状態が変わってしまうこともありま
す。悪性黒色腫では**と思ったら、早めの受診**が大切です。

基底細胞がん

皮膚がんの中では**一番患者数が多い**、表皮の最も下にある基底細胞や毛包(毛根を包む組織)を構成する細胞から発生します。メラノーマに似てほくろのようですが、ほくろと比べて青黒く、表面にロウのような光沢が見られます。身体どこにでも発生し、特に**目のまわりや鼻に発生することが多い**です。**転移することは非常に稀**ですが、放置すると筋肉や組織へと広がっていきます。また**再発を起こしやすい**特徴もあります。**原因は紫外線**が最も多く、**熱傷や外傷の痕、放射線による皮膚炎の痕**などからも生じると言われています。

有棘(ゆうきょく)細胞がん

基底細胞がん同様、主に**紫外線の影響によって発生する**がんです。聞き慣れない名前ですが、**基底細胞がんの次に多い**皮膚がんです。表皮の中間にある「有棘層」から発生し、皮膚表面が硬くなる、盛り上がる、しこりができるといった症状があらわれ、**初期段階では湿疹と勘違いすることもあります**。進行すると腫瘍から体液が染み出したり、カリフラワーのように盛り上がり、悪臭を伴うこともあります。真皮へと広がるとリンパ節、さらには肺や肝臓、脳などに転移することもあり、早期の治療が必要です。顔や手足のほか、女性では外陰部に発生することもあります。

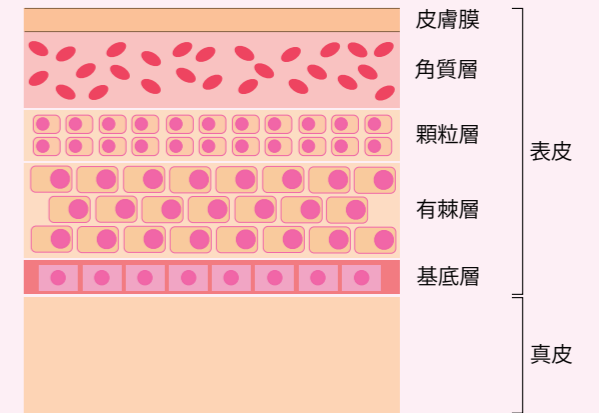
その他の皮膚がん

・乳房外パジェット病 ・皮膚血管肉腫 ・皮膚付属器がん(汗腺がん、脂腺がん) ・メルケル細胞がん
・隆起性皮膚線維肉腫 ・皮膚のリンパ腫 などがあります。

■ 皮膚の構造 ■

皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層構造になっており、がんが発生する有棘層や基底層は約0.2mmという薄さの「表皮」に存在します。表皮の下は平均約2mmの厚さをもつ「真皮」です。コラーゲンなどのタンパク質から構成され、汗を分泌する汗腺や皮脂を分泌する脂腺、毛を取り囲む毛包、血管やリンパ管などがあります。

表皮には血管がなく、がんが表皮の中にあるうちは転移の心配はありません。しかし、真皮まで広がってしまうと血管やリンパ管を通してがん細胞が全身に転移する可能性が出てきます。皮膚がんを甘く見てはいけません。



■ 皮膚がんの治療と5年生存率 ■

皮膚がんの治療は種類によっても異なりますが、転移が無く**取り除ける段階であれば手術による切除が第一選択**となります。切除が難しい場合や、リンパ節や他の部位に転移してしまっている場合は、**化学療法**や**放射線治療**を行います。診断からの5年生存率は、**がんが転移せず限局に留まっている場合は98.1%**で**治癒できるがん**と言えます。しかし、隣接するリンパ節や臓器に広がった「領域」や、離れた臓器に転移してしまった「遠隔」の段階になると、生存率が低下しますので、**早期発見・早期治療**が何より大切です。

	限局	領域	遠隔
生存率	98.1%	65.8%	16.5%

もしかして皮膚がん?…と思ったら、
早めに相談してください!



■ 皮膚がんセルフチェック ■

以下のような皮膚の変化、症状があったら皮膚科に相談しましょう。

<こんなほくろやできものがあつたら要注意(悪性黒色腫)>

- ・形が非対称、不規則
- ・周辺がギザギザしていたり、にじんている
- ・色が均一でない、むらがある
- ・ここ1か月ほどで急激に大きくなっている
- ・出血していたり、傷がある
- ・直径が6mm以上

<こんな症状があつたら要注意(基底細胞がん/有棘細胞がん)>

- ・治らない潰瘍がある
- ・表面が滑らかで光沢のある真珠状の隆起がある
- ・硬くて傷跡のように見え、表面が白色や黄色であるか、または光沢がみられる状態
- ・赤色または赤褐色の隆起がある
- ・うろこ状で出血を伴い、かさぶたのようになったものがある

【参考】 国立研究開発法人国立がん研究センター/一般社団法人日本皮膚悪性腫瘍学会

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。



高齢者ほど運動が大切

若いうちは運動不足でもすぐに身体機能が低下するわけではありません。しかし高齢になると、運動量の低下が身体の衰えに直結します。今回は高齢者の運動の必要性を取り上げます。

皆さんは「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」「フレイル」といった言葉をご存知でしょうか。

まず「サルコペニア」は「加齢による筋肉量の減少および筋力の低下」を意味する言葉です。サルコペニアになると、立ち上るのが辛くなる、歩く速度が遅くなる、転倒しやすくなる、握力が弱くなるといった影響が出てきます。日本では65歳以上の15%が該当し、年齢とともに数が増えています。

「ロコモティブシンドローム」は、加齢や病気によって運動器(骨、筋肉、関節、脊髄、神経などが合わさって機能する仕組み)に障害が起こり、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下する状態を言います。

「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」は身体機能の低下のみですが、これらの状態が長く続き、身体だけでなく、精神機能や社会性まで低下してしまうのが「フレイル」です。フレイルになると病気になりやすくなったり、ストレスに弱くなったりして、最終的には寝たきりになる恐れがあります。以下の評価基準のうち3項目以上に該当した場合、フレイルと診断されます。

■ 日本版フレイル基準 (J-CHS 基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg 女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

1日10分の運動が寿命を延ばす

フレイルになってしまうと回復は見込めないのでしょうか。フレイルは言うなれば要介護の一步前の状態です。



従って早めに適切な運動やリハビリを行い、筋肉量を増大させ、歩行能力や身体機能の向上を図れば、自立した生活が可能になり、健康寿命も延ばすことができます。

厚生労働省は健康寿命を延ばす身体活動指針として、今より毎日10分多く身体を動かす「+10(プラス・テン)」を推奨しています。運動の頻度・時間は、18歳~64歳は1日60分以上、65歳以上は40分が目標値です。最初は無理をせず、徐々に運動量を増やしていきましょう。

適切な運動は、フレイルの予防だけでなく、がん、心臓疾患、脳血管疾患の死亡リスクを下げることもわかっています。また運動することで気分転換やストレス発散にもつながり、体力や体形にも自信が付き、生活の質の向上も期待できます。

■ 健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)

- ① 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- ② 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- ③ エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- ④ 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- ⑤ 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
- ⑥ ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと

必要な栄養素を摂る食事を

運動と同時に重要なのが食事です。高齢になると1回の食事量が少なくなり、栄養素の不足によって低栄養を引き起こしがちになります。フレイルを予防するためには、バランスの良い食事を心がけながら、筋肉や骨をつくるための栄養素を積極的に摂取することも大切です。

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

～肥満を撃退する～
～便秘をなおす～

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「肥満」と「便秘」に効果的な組み合わせをご紹介します。

「切り干し大根+しらたき」で太らないからだに

大根に含まれる消化酵素「ジアスターゼ」が、タンパク質や脂質を分解してくれます。低カロリーなしらたきを加えることでかさが増し食べすぎを防げます。

大根はビタミンB群・C・カルシウム



しらたきは食物繊維が豊富

「ヨーグルト+りんご」の整腸力で腸をスッキリと

便秘の予防は腸内環境を整えることが第一。ビフィズス菌などの善玉菌が豊富なヨーグルトと、整腸作用に優れたりんごで、便秘を撃退しましょう。

乳酸菌・ビタミンB群・カルシウム



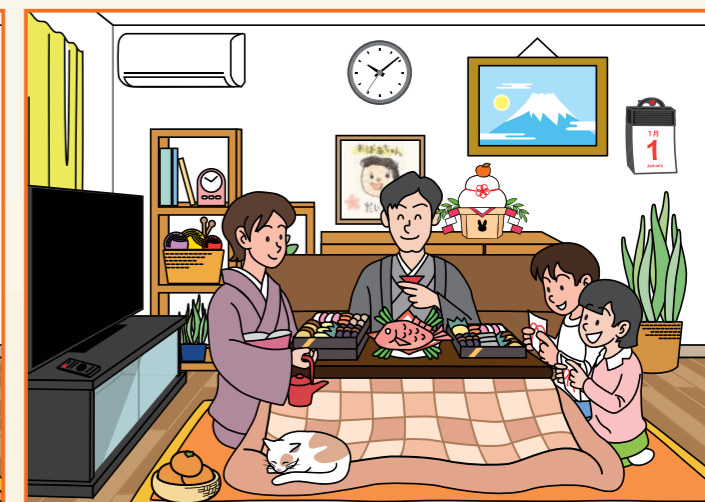
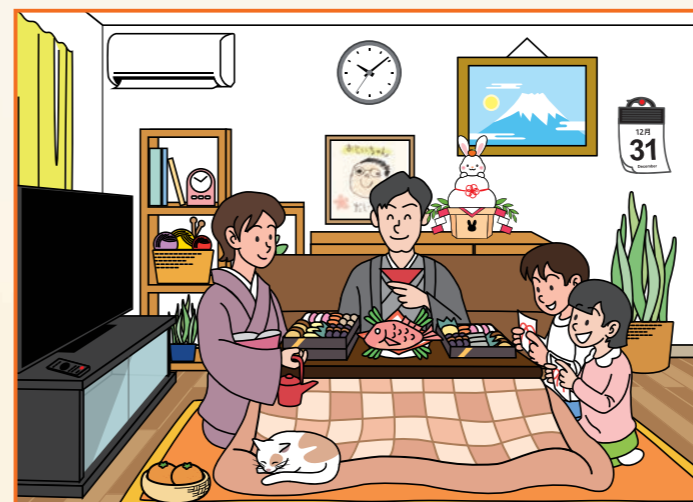
ペクチン・カリウム・ビタミンC・食物繊維

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!

大人も子供も待ち遠しいお正月

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/question43>



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。