

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。

頸＝頸動脈 甲＝甲状腺 腹＝腹部 前＝前立腺 乳＝乳房 頭＝頭部 骨＝骨盤部

グランド	【所要時間】 面談ありー約 5.5 時間 面談なしー約 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 335,500円(税別305,000円) 面談なし 324,500円(税別295,000円)
がん総合	【所要時間】 面談ありー約 4.5 時間 面談なしー約 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 247,500円(税別225,000円) 面談なし 236,500円(税別215,000円)
PET/CT	【所要時間】 面談ありー約 3.5 時間 面談なしー約 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 170,500円(税別155,000円) 面談なし 159,500円(税別145,000円)
脳ドック	【所要時間】 面談ありー約 3 時間 面談なしー約 2 時間 MRI (頭) MRA 超音波 (頸) 生化学 (血液*) 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) * 腫瘍マーカー検査がなくなります。
オプション	● 腫瘍マーカー 19,800円 ● アレルギー検査 18,150円 ● 脳梗塞・心筋梗塞リスクマーカー※ 18,150円 (※祝日等、受付不可の日があります。詳しくはお問合せください) ● 内臓脂肪検査 6,050円 ● 女性ホルモン検査 6,050円 ● 喀痰細胞診検査 3,630円 ● 骨代謝マーカー検査 6,050円 ● 関節リウマチ検査 3,630円 ● MRCP(磁気共鳴胆管膵管造影検査)〔各コースと別日で実施〕 42,350円

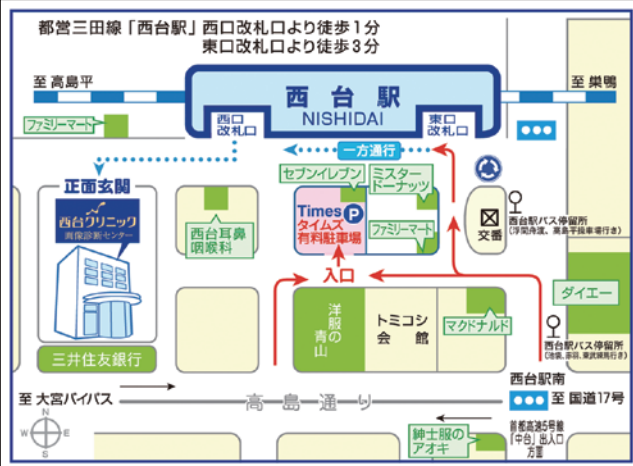
◎その他、PET/CT+US レディースコース(192,500円)、シンプル脳ドックコース(49,500円)などがございます。詳しくはホームページをご覧ください。

★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 18,150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)
-----------------------------	--

クリニックからのお知らせ	● 心臓スクリーニングは2023年12月をもちましてご案内を終了いたします。 ● 12月29日(金)～2024年1月3日(水)は年末年始休業となります。
--------------	---

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

至 高島平
至 東武
至 大宮バイパス
至 国道17号

西台駅 NISHIDAI

西台駅前バス停留所
(西武池袋線、東武東上線)
西台駅南バス停留所
(西武池袋線、東武東上線)

三井住友銀行
西台クリニック
西台耳鼻咽喉科
セブンイレブン
タイムズ
ファミリーマート
ダイエー
トミコシ 会 館
マクドナルド
洋館 南の 山
アオキ

【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

理事長室より

充実した人生のためにも定期検診を

済陽理事長が監修する
『がん細胞をしっかり消す食事』が発売!!

寝たきりになる原因の第1位
「脳卒中(脳血管障害)」にご用心!

がんという病気を理解する

健康長寿の道しるべ

塩分ゼロでも美味しく、からだにやさしい
沼田春美先生のヘルシー・レシピ

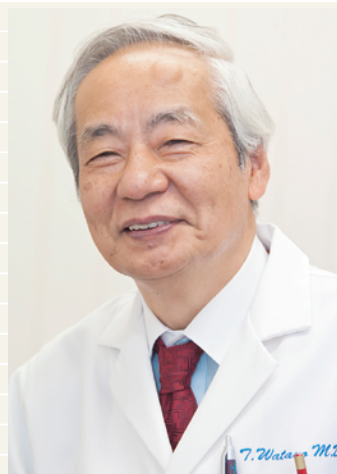
話題の「線虫がん検診」や
「がんリスク検査」に対する当クリニックの見解

ココア
強い抗酸化作用があり細胞ががん化するのを防ぐカカオポリフェノールが含まれる。動脈硬化の予防や胃粘膜の保護にも効果がある。

充実した人生のためにも 定期検診を

蔓延した『新型コロナ肺炎』から4年ぶりにようやく解放されつつあります。全世界の国民を巻き込み、相応の危機感を抱かせ、また多大な犠牲を強いられましたが、爽やかな秋風の到来とともに影を潜めています。身体の健康と生活の安定は何物にも代えがたい幸せの条件です。自身の体力回復に目を向け、日頃の節制と健康維持に心がけられることを願っております。

PET/CT検診により健全なる身体に自信を得られ、睡眠、栄養、運動などの日常の生活習慣にも配慮した日々を過ごして、充実した人生を送られるよう願っております。



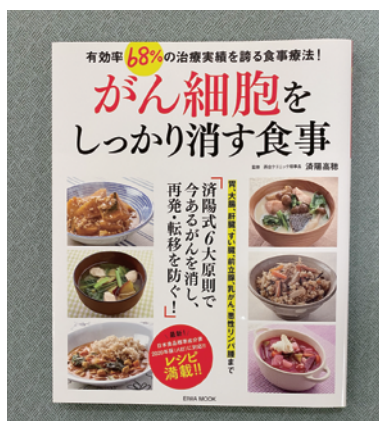
令和5年 師走

医療法人社団 高千穂会 西台クリニック

理事長 済陽 高穂

T o p i c s

済陽理事長が監修する『がん細胞をしっかりと消す食事』が英和出版より発売！！



【定価】本体1,200円＋税

がんの三大治療法(手術・化学療法・放射線治療)と併用して行うことで、高い効果をあげている「済陽式食事療法」を解説する最新の1冊です。

2020年版の日本食品標準成分表に対応したレシピを多数掲載するほか、がん治療に有効な栄養素とそれが多く含まれる食材を紹介。栄養素ごとに適した調理方法や、食材のページはどの種類のがんに効果があるのかひと目でわかるようになっています。ぜひ書店にてお求めください。

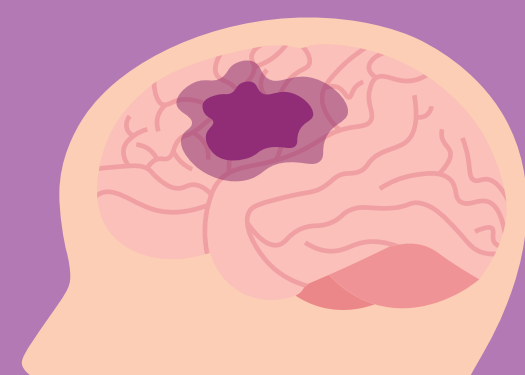
済陽式食事療法を紹介する書籍は
中国語にも多数翻訳されています。

近年、がんが増加している中国においても、済陽式食事療法を紹介する書籍が販売されています。



寝たきりになる原因の第1位

脳卒中にご用心! (脳血管障害)



脳卒中は血管が詰まる、破れるの2種類

脳卒中という病気には、脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」と、脳の血管が破れる「**脳出血**」「**くも膜下出血**」があります。

我が国における**患者数は約174万人**(男性94万人、女性80万人)で、**男性は70代、女性は80代**で患者数が多くなっています。

脳卒中の恐ろしさは自覚症状が少なく、一度なってしまうと**運動麻痺**や**言語障害**などQOLを下げる後遺症が残ってしまうところです。また厚生労働省の調査では、脳卒中は要介護4および5の状態になった原因の第1位に位置しており、**寝たきりにつながる**恐い病気だといえます。

高血圧、不整脈がある人は特に注意！

脳卒中の原因の多くは「**高血圧**」です。高血圧が長く続くと、**動脈硬化**が進行し、やがて脳の血管を詰まらせて「脳梗塞」を引き起こします。

また高血圧の程度が強い場合は、脳の血管が破れる「脳出血」を起こしたり、脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂する「くも膜下出血」を起こします。高血圧の予防が進むことで、日本人の脳卒中患者数は半分になると言われています。

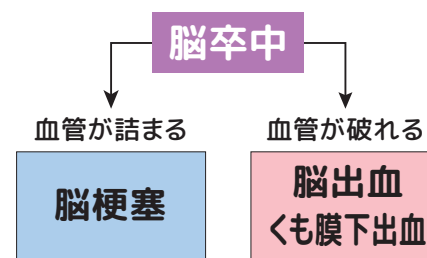
高血圧以外の原因としては、**不整脈(心房細動)**、**糖尿病**、**喫煙**、**肥満**、**大量の飲酒**などがあります。心房細動とは、心房と呼ばれる心臓内の部屋が小刻みに震えて痙攣し、うまく働かなくなってしまう心臓の病気です。**心房細動を患っている人は、脳梗塞になる確率が2～7倍ほど高くなる**とされています。健診などで心房細動を指摘された場合は、すぐに治療を受けましょう。

日常からできる脳卒中の予防

脳卒中を予防するには**生活習慣の見直し**が不可欠です。特に高血圧の一因となる**塩分の取り過ぎ**に注意しましょう。またタバコを吸っている人は**禁煙**が必要です。予防につながる食べ物としては、野菜や果物、青魚・海藻類、大豆製品などがあります。**ウォーキング**などの**軽い有酸素運動**で血流をよくすることも効果的です。

おかしいな?と思ったら様子見はNG!

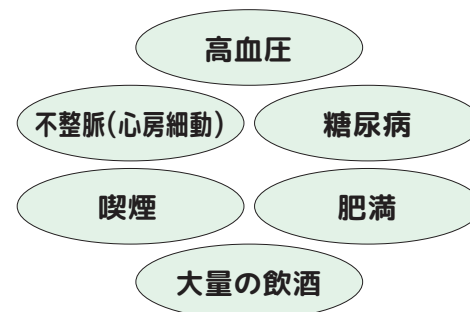
脳卒中は自覚症状なく突然起こる病気ですが、**頭痛**、**めまい**、**舌がもつれる**、**手足のしびれ**、**顔半分が動かない**などの**前触れ症状**が起きることがあります。すべてではありませんが、早期に対応することで短期間で完治したり後遺症がほとんどなく回復するケースもあります。気になる症状が現れたらすぐに救急車を呼び、医療機関で診察を受けましょう。



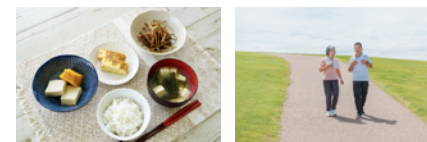
介護が必要となった主な原因
(要介護5の上位3位)

脳血管疾患(脳卒中)	26.3%
認知症	23.1%
骨折・転倒	11.3%

脳卒中を引き起こす主な原因



塩分控えめの食事、禁煙、適度な運動など
生活習慣を改善しましょう!



脳卒中の予防は、FASTで覚えましょう!

Face 顔

顔の半分だけ
自由に動かせない



Arm 腕

腕を上げたまま
キープできない



Speech 言葉

思うように言葉が
出てこない・
呂律がまわらない



Time すぐ受診

症状に気づいたら
時間をチェックし
すぐに119番を!



がんという病気を理解する

がんは日本人の死亡原因の第1位で、誰もが罹患する可能性がある病気です。
しかし、がんがどのような病気か正しく理解している人は少ないのではないのでしょうか。
今回は、がんという病気の基礎知識をおさらいします。



がんとはどのような病気？

がんとは細胞の遺伝子が傷つくことで起こる病気です。正常な細胞は遺伝子によって増殖を繰り返したり、増殖を止めたりします。しかし何らかの原因で遺伝子が傷つく(変異する)ことにより、増殖を無秩序に繰り返す細胞が出現します。このようにしてできた細胞のかたまりを「腫瘍」と呼びます。この腫瘍のなかでも、細胞が増殖を繰り返しながら周囲の組織に広がったり、離れた臓器に飛び火するものを「悪性腫瘍」と言います。がんとはこの悪性腫瘍のことを指します。

がんは臓器、骨や筋肉、血液やリンパ節など、さまざまな部位に発生します。一方、周囲の組織に広がったり、離れた場所に飛ばない腫瘍は「良性腫瘍」と呼ばれます。

がんにはどのような種類がある？

がんは固形がんと血液のがんに大きく分かれます。

分類		発生する細胞	がんの例	特徴
固形がん	がん	体の表面や臓器の粘膜などを覆っている細胞(上皮細胞)	大腸癌、肺癌、胃癌、乳癌、前立腺癌、膵臓癌、肝細胞癌など	・周囲にしみ込むように広がる(浸潤) ・体のあちこちに飛び火して新しいがんのかたまりを作る(転移) ・かたまりで増える
	肉腫	骨や筋肉などを作る細胞	骨肉腫、軟骨肉腫、脂肪肉腫、未分化多形肉腫、粘液線維肉腫、平滑筋肉腫など	
造血器腫瘍(血液のがん)		白血球やリンパ球などの、血管や骨髄、リンパ節の中にある細胞	白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫など	・かたまりを作らずに増える ・悪性リンパ腫ではかたまりができ、リンパ節などが腫れることがある

がんは増えているの？

日本は高齢化社会が進み、2人に1人ががんに罹患しています。しかし高齢化の要因を取り除くと、がんは増えてはいません。一定期間中にがんになる人の割合(年齢調整罹患率)は、2010年頃からほぼ横ばいに、がんで死亡する人の割合(年齢調整死亡率)は1990年代半ばをピークに減少しています。

また、がんは医療技術や検査技術などの進歩により、早期に発見できれば治療する可能性が高い病気になりました。完治が難しいがんもありますが、多くの部位のがんで生存率は向上しており、根治を目標とした治療を受けた後、転移や再発がなく生活している人は少なくありません。また、転移や再発をした場合でも、治療を受けながら社会生活を続けている人も数多くいます。

男性

生涯でがんに罹患する確率
65.5%
がんで死亡する確率
26.5%



女性

生涯でがんに罹患する確率
51.2%
がんで死亡する確率
17.7%



がんはなぜ起こる？その原因は？

がんは細胞の遺伝子が変異することで発生しますが、遺伝子が傷つく原因には以下のようなものがあります。

- ・喫煙(受動喫煙を含む) ・過度の飲酒
- ・塩分や塩辛い食品をとりすぎる ・野菜や果物をとらない
- ・熱すぎる飲み物や食べ物をとる
- ・太りすぎ、痩せすぎ ・運動不足
- ・ウイルスや細菌への感染 など



また変異はさまざまな遺伝子で起こりますが、特に以下の遺伝子で変異が生じたとき、がんが発生しやすいとされています。

がん遺伝子

細胞を増やす役割を持つ遺伝子です。この遺伝子に変異が生じると細胞の増殖が止まらなくなり、がんの発生につながることがあります。EGFR遺伝子、HER2遺伝子、RAS遺伝子など、たくさんの種類があり、変異を起こした遺伝子から必要以上にタンパク質が作られたり、変異のあるタンパク質が作られたりすることにより、細胞が無秩序に増殖します。

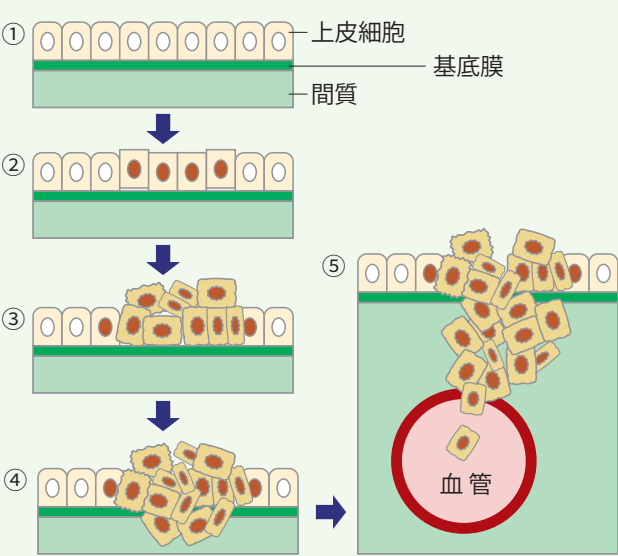
がん抑制遺伝子

細胞が増えるのを抑えたり、遺伝子の変異を修復したり、異常な細胞を排除したりする役割をもつ遺伝子です。これらの遺伝子に変異が生じると、細胞の異常な増殖を抑制できなくなり、がんの発生につながることがあります。TP53遺伝子やRB遺伝子、BRCA1/2遺伝子などがあります。

がんはどのようにして進行するの？

多くのがんは、以下の①～⑤の段階を経て発生、進行することが分かっています。

- ①正常な組織
- ②正常な組織の中に、遺伝子が傷ついた(変異した)異常な細胞ができる
- ③異常な細胞の中で複数の遺伝子の変異が蓄積して増殖が止まらなくなり、腫瘍(かたまり)を作る
- ④浸潤：異常な細胞が、基底膜(上皮と間質の境目にある膜)を越えて広がる
- ⑤転移：血管などに入り込んで全身に広がる



がん細胞が発生し、浸潤、転移をするようになるまでには、ほとんどの場合、複数の遺伝子に変異を起こす必要があるとされています(多段階発がん)。これらの遺伝子変異は一度に生じるわけではなく、時間をかけて徐々に蓄積していきます。高齢になるとがんになりやすくなるのはこのためと考えられています。

がんを未然に予防するには？

絶対にがんにならない方法はありません。しかし細胞の遺伝子を傷つけるような生活習慣を正すことで、がんになるリスクを下げることは可能です。また定期的に全身のがん検診を行うことで、がんを早期の段階で見つけ出すことができます。がんの罹患数が増える40～50代以降は、必ずがん検診を受けるようにしましょう。



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。

日本人はお酒に弱い人が多い？

忘年会や新年会など冬は飲酒が増えるシーズンです。「酒は百薬の長」という言葉から、適量の飲酒は身体に良いと考えている方も多いのではないのでしょうか。

確かにまったくお酒を飲まない人より少量のお酒を飲むの方が、虚血性心疾患や脳梗塞・2型糖尿病のリスクが少ないという調査結果があります。しかし近年はこの調査結果を否定する見解も出ており、「酒は百薬の長」の正否はまだ分からないようです。

日本人はそもそもお酒に弱い人が多いとされています。アルコールは胃から約2割、小腸から約8割が吸収され、血管を通して全身に回ります。その後、アルコールを分解する酵素により肝臓でアセトアルデヒドになり、さらに酢酸に分解され、最後には水と二酸化炭素となって汗、尿、呼気の中に排出されます。お酒を飲んだ時に頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、このアセトアルデヒドの仕業です。

日本人の4割は、アセトアルデヒドに分解する酵素の働きが欧米人などと比較して弱いと言われています。なぜ日本人が酒に弱いのかは諸説あるようですが、大切なのは身体に害がないように適量のお酒を楽しむことです。

飲み過ぎはあらゆる疾患のリスクに

長年お酒を多量に飲んでいると、**肝炎、膵炎、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症(痛風)、がん、脳血管障害、心疾患、認知症**など、さまざまな病気を招きます。また**アルコール依存症**になると、うつ病を招いたり、脳萎縮が進み、認知症を引き起こしたりする場合があります。近年は配偶者の死別や退職後などにアルコールの量が増え、**依存症になる高齢者が増加している**との報告も出ています。

また高齢者になると体内の水分量が少なくなり、その結果、同量のお酒でも血中アルコール濃度が高くなると言われています。若い頃と同じようなペースの飲酒は、高齢者にとっては危険だと認識しておきましょう。

正しい飲酒の
6項目

空腹で飲まない

休肝日をつくる

味わいながらゆっくり飲む

強いお酒は割って飲む

適量飲酒を守る

寝酒は極力控える



お酒は適量を正しく、楽しく

適切な飲酒量は下の図の通りです。アルコール摂取量の基準とされる**お酒の1単位**とは、**純アルコールに換算して20g**です。そしてアルコールを分解するのに必要とされる時間は以下の計算式から割り出すことができます。

体重(Kg)×0.1=1時間で分解できるアルコール量(g)

例えば体重60kgの人が1時間で分解できるアルコール量は6gですので、ビール中瓶1本を飲んだ場合、最低でも3.4時間ほど経たないとアルコールが抜けにくいことになります。分解能力は個人差があるため、お酒に弱い人や女性はいっそう長い時間がかかるとされています。飲酒後の睡眠時間が少なくなってしまうと、朝になってもアルコールが抜けきらず二日酔いになってしまいます。ついつい飲み会などの雰囲気流されて深酒してしまわないように注意したいものです。

適量飲酒の目安(純アルコールにして20g)



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

塩分ゼロでも美味しく、からだにやさしい

沼田 春美 先生 のヘルシー・レシピ



昆布と鰯節で濃いめの出汁を取り、野菜のうまみで頂きます。ささ身ひき肉に豆腐とえのきを入れることで柔らかいつみれになります。

豆腐のつみれ汁

材料(2人分)

出し汁 昆布、鰯節出汁	3カップ	にんじん薄切り	1/4本
木綿豆腐	100g	小松菜3cm長さ	2株
鶏ささ身ひき肉	100g	椎茸薄切り	2枚
えのき	50g	しょうが千切り	1かけ
大葉	3枚		
片栗粉	大1/2	好みでこしょう、七味唐辛子を振る。	
こしょう	少々		

作り方

- ① 昆布、鰯節で濃いめの出し汁をとる。
- ② 木綿豆腐はペーパーに包んで水を切る。えのきは頭から細かく切る。大葉は千切りにする。
- ③ ボウルに木綿豆腐からこしょうまでを入れてよく練って6個に分ける。
- ④ 鍋で出し汁を煮立て、つみれを丸めて入れ、にんじん、小松菜、椎茸、しょうがを入れて煮る。
- ⑤ 野菜をたくさん入れて、鍋にしてもよい。

◎ 沼田春美先生による「西台健康倶楽部料理教室」開催中です。詳しくはこちら



話題の「線虫がん検診」や「がんリスク検査」に対する当クリニックの見解

1滴の尿からがんのリスクが判定できるとして話題の「線虫がん検診」ですが、その精度に懸念があったとした記事が報じられ、がん検診に関わる専門学会が調査を始めています。

血液や尿を用いる検査の多くは、あくまでがんのリスクを判定する検査であり、がんの有無を確定したり、どの部位にがんがあるかを判断できるものではありません。

複数のがん検診施設において、線虫がん検診の検査結果に対する精査で、がんがなくても高リスクと判定されたり(偽陽性)、反対にがんが見落とされているケースが報告されています。

がんが100%発見できるがん検診は現時点では存在しません。もちろん当クリニックが実施しているPET/CT検査でも単独で確定診断が下せるものではありません。

当クリニックは、線虫がん検診やがんリスク検査の精度を完全否定するものではなく、報道される内容についても断定的な言及は難しいと考えます。がん検診は費用や身体的な負担だけでなく、最近受けられている検査結果や、ご本人やご家族のご年齢、既往症などによりメリットとデメリットが変わりますので、その上で検査を受けることをご検討いただけたらと思います。

今後も専門学会の調査結果や関連する報告を踏まえ、より皆さまに必要とされる検診を目指してまいります。がん検診の選択や受診に関して疑問や不安がある方は、お気軽にご相談ください。

