

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

<b>グランド</b>	【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 335,500円(税別305,000円) 面談なし 324,500円(税別295,000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 247,500円(税別225,000円) 面談なし 236,500円(税別215,000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 170,500円(税別155,000円) 面談なし 159,500円(税別145,000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*) 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>オプション</b>	●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 ●内臓脂肪検査 6,050円 ●女性ホルモン検査 6,050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) ●骨代謝マーカー検査 6,050円 ●関節リウマチ検査 3,630円 ●喀痰細胞診検査 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)
-----------------------------	--

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
  - 巢鴨駅(都営三田線)→西台 約17分
  - JR新宿駅(山手線)→巢鴨(都営三田線)→西台 約35分
  - JR東京駅(山手線)→巢鴨(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)→巢鴨(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

# 47

## NISHIDAI CLINIC NEWS

2024年  
4月15日発行

理事長室より

### ゲストの方々に愛される PET/CT健診センターへ

済陽理事長がレモンの健康効果を  
特集したムック本に寄稿

39種類のアレルゲンを調べられる  
「アレルギー検査」をおすすめします!

画像診断機器の特徴を知ろう

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

Let's! 脳ストレッチ!



**びわ**  
 生活習慣病予防やがん予防に効果があるβカロテンが豊富。内臓脂肪の低減に役立つクロロゲン酸というポリフェノールも含まれている。

## ゲストの方々に愛される PET/CT健診センターへ

一陽来復、新たな春の季節を迎えました。  
万物が輝いて成長し、希望に萌える日々です。  
どなた様もお変わりなく健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。

西暦2000年に開業して以来、当クリニックは24年の歳月を  
数え、我が国におけるPET健診センターとして歩んで来ました。これも偏に皆様のご厚情の  
賜物と、改めて心より感謝致しております。

これからも皆様の健康増進にお答えできるよう職員一丸となって努力する所存です。  
今後とも、相変わりがせぬご愛顧、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。



令和6年 春分のころ  
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

### 濟陽理事長がレモンの健康効果を集めたムック本に寄稿

株式会社プティック社が発行したムック本『レモンでやせる!血液、血管がキレイになる特効レシピ』に、濟陽理事長が寄稿しました。理事長は長生きした著名人の多くがレモンを常食していたことや、毎日レモンを摂ることによって自分自身や家族が健康になったエピソードを交えながら、レモンの優れた効果を紹介しました。興味のある方はぜひ書店でお買い求めください。

定価：1,200円+税  
株式会社プティック社



## アレルギーは日本人の3人に1人が患う国民病 39種類のアレルゲンを調べられる 「アレルギー検査」をおすすめします!



### アレルギーの症状は多種多様

欧米やわが国ではアレルギーは増加傾向にあり、現在では日本国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っていると言われます。

アレルギーと言っても、疾患・症状は様々で、花粉症では「くしゃみ」や「目のかゆみ」、ダニアレルギーでは「皮膚症状」などが典型的ですが、**食物アレルギー**では色々な部位に症状として現れます。感染症や他の疾患が疑われた症状が、実はアレルギーによるものと判明することも少なくありません。

### アレルギーの原因は年齢によって変わる?

アレルギーは「アレルギーマーチ」という言葉があるように、**年齢によって原因や症状が変わっていく**ことが多くあります。食物アレルギーを例に取れば、小児期では卵、牛乳、小麦、大豆へのアレルギーが多く認められますが、成人期になると魚類・エビ・カニ・果物などが原因となるといった具合です。まずはアレルギーを引き起こしている可能性が高い原因は何なのかを探ることが必要です。

アレルギーの検査には**血液検査で原因となるアレルゲンのIgE抗体を検出する方法**、じんましん様の反応をみる皮膚テストなどがあります。原因が1つではないことも多いため、**診断には生活環境、家族歴、アレルギーに関する病歴の情報を組みあわせ総合的に判断**します。

### アレルギーかなと思ったら検査を受けましょう

アレルギーの治療は**内服薬**などを用いた症状に対する治療、粘膜などの炎症を抑える**吸入薬**や**塗り薬**などを用いた治療、また根治的な目的として**アレルゲンをごく少量ずつ投与し反応を生じにくくさせる免疫療法(減感作療法)**などがあります。思いあたる症状がある場合は検査や専門診療科の受診を相談しましょう。

### 代表的なアレルゲン



### 様々なアレルギーの症状



### 1回の血液検査で、「39種類のアレルゲン」について調べられる 『アレルギー検査』オプションを受けてみませんか?

18,150円(税込)

吸入系・その他のアレルゲン	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1
動物	ネコ皮膚、イヌ皮膚
昆虫	ガ、ゴキブリ
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ(属)、シラカンバ(属)
イネ科植物	カモガヤ、オオアワガエリ
雑草	ブタクサ、ヨモギ
真菌	アルテルナリア(ススカビ)、カンジダ、アスペルギルス(コウジカビ)、マラセチア(属)
職業性	ラテックス

食物系アレルゲン	
卵	卵白、オボムコイド
牛乳	ミルク
穀類	小麦、ソバ、米
甲殻類	エビ、カニ
豆類	大豆、ピーナッツ
肉類	鶏肉、牛肉、豚肉
魚類	マグロ、サケ、サバ
果物	キウイ、リンゴ、バナナ
その他	ゴマ

# 画像診断機器の 特徴を知ろう



西台クリニックでは、PET/CT、MRI、超音波診断装置を使用し、がんや脳疾患を診断します。病気を発見するという目的は同じですが、それぞれの装置には大きな違いがあります。そこで今回は装置の特徴をわかりやすく解説します。

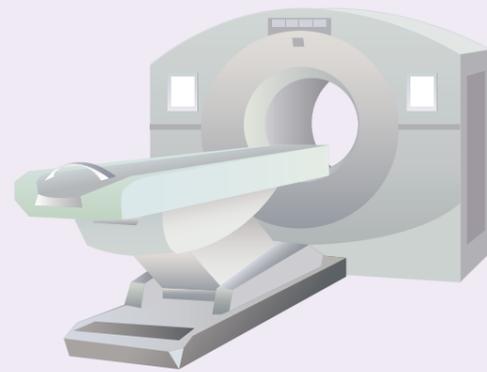
## PETとCT、何が違う？

PET/CTは、PETによる撮影とCTによる撮影を同時に行える検査装置です。どちらも体の中を画像化する検査ですが、まったく異なるアプローチで病気を発見します。

まずPETは体の細胞の活動状態をみることで病気を探ります。私たちの体の細胞はブドウ糖をエネルギーとしており、PETはこのブドウ糖の消費(代謝)の強さを画像化します。がん細胞は通常の細胞の約3~8倍ブドウ糖を代謝しますので、

PETでブドウ糖によく似たFDGというお薬がたくさん集まっている箇所を見つけることで、病変を発見できるのです。

一方のCTは臓器の形に異常がないかを調べます。CTは装置からX線を体に当て、X線が透過したり吸収したりする度合いをコンピュータで処理し、体を5~10mmの間隔で輪切りにした画像を作成します。これにより臓器や骨、血管などの形に異常がないか正確に調べることができるわけです。



# PET/CT

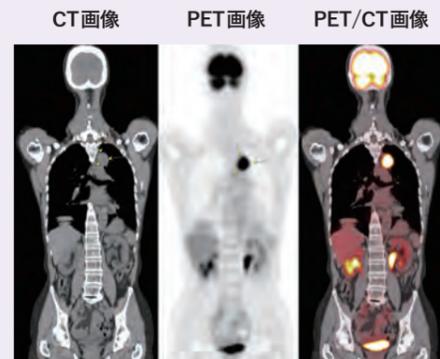
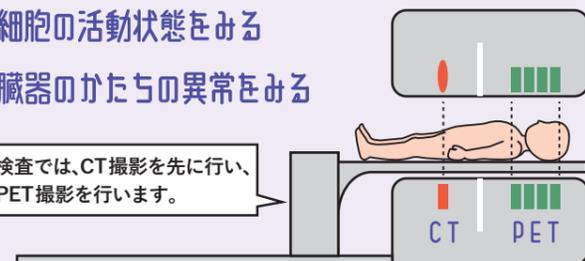
## お互いの苦手なカバー

PETは細胞の活動状態を見ることに長けていますが、病変の位置を正確に掴むことは苦手です。反対にCTは異常の場所を的確に判断できますが、その異常が本当はがんや炎症などの変化によるものなのか、または周囲と質の違う良性の病変(腫瘍など)なのかを判断することができません。そこで両者を組み合わせることで、より正確な診断が可能になります。以前はPET検査とCT検査は別々の装置で行われていました。

しかし別々に撮影すると、互いの画像を重ね合わせても、ズレが生じるという問題がありました。PET/CTの登場で、ズレを最小限にすることができ、診断精度が大幅に向上したのです。

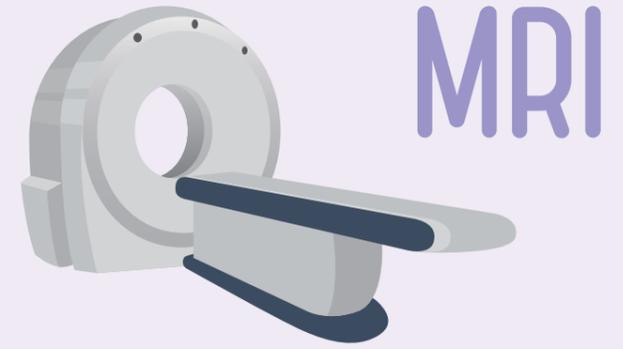
- PET → 細胞の活動状態をみる
- CT → 臓器のかたちの異常をみる

PET/CT検査では、CT撮影を先に行い、その後にPET撮影を行います。

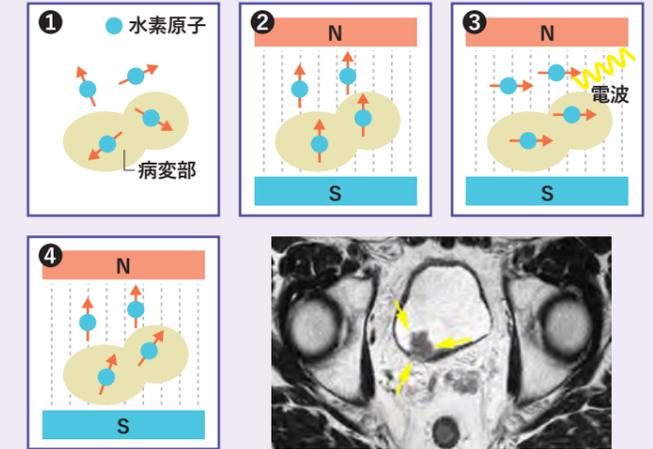


## 磁石と電波で体の中を探る

MRIは、強力な磁石と電波によって、臓器の形の異常をとらえる検査装置です。PETやCTと同じような見た目ですが、どのような仕組みなのでしょう。MRIが利用するのは私たちの体の中にある水素原子です。①自然な状態では水素原子の中にある原子核(陽子)はバラバラな方向を向いていますが、②MRIの中に入ると、一斉に同じ方向を向きます。③そこに電波を当てると陽子は特定の方向に向きます。④電波を切ると元の方向に戻ります。元に戻るタイミングは組織によって異なっており、この戻る時間の差を画像化することで、体内の様子がわかるのです。



## MRIの原理



## MRIがあればCTは不要？

MRIの利点はCTやPETのような放射線による被ばくがないことです。また部位ごとに適した撮り方により、脳、脊髄、骨、骨盤部の臓器など、幅広い領域の病変を見つけることができます。造影剤を使用せず血管だけを映し出せるのも強みです。ただし、肺や気管など空気の多い部分や心臓など動きがある部位はCTに軍配が上がります。またMRIはCTに比べ検査時間が長い、検査時の音が大きい、ペースメーカーといった体内金属・異物のある方は撮影できないというデメリットもあります。

# US (超音波診断装置)

## 聞こえない音で病気を見つける

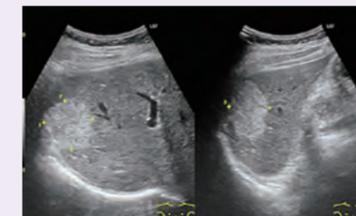
超音波検査は別名エコー検査とも呼ばれ、人間には聞こえない高い周波数の音を体に当て、その反響をとらえて画像化する検査です。放射線による被ばくなどはなく、痛みも伴わない検査のため、繰り返し行うことができます。超音波は液体や柔らかい固体でよく伝わりますが、気体や硬い固体では

伝わりにくい特性があります。つまり、甲状腺、乳腺、腹部の臓器、血管などには適していますが、骨に囲まれた部位や肺、空気を多く含む腸管などは得意ではありません。また厚い脂肪も超音波を通しにくいので、肥満の人は良い画像が得られないことがあります。

- 液体・柔らかい固体
- ✗ 気体・硬い固体

## ぬるぬるしたゼリーは何のため？

超音波検査を行う際には、検査部位にぬるぬるとしたゼリーを塗ります。これは超音波を出すプローブの滑りを良くするためと、プローブと皮膚の間に水分で埋めることで超音波を体内に伝わりやすくする役割があります。



# 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。

## 日本で急増する「認知症」

高齢者になると心配になるのが「認知症」。高齢化が進む日本では2012年時点で462万人もの認知症患者が存在し、2025年には700万人になると予測されています。

認知症は記憶力が衰える病気のように思われがちですが、正確には脳の変性疾患や脳血管障害によって、記憶や思考などの認知機能が低下し、半年以上にわたって日常生活に支障をきたしている状態と定義されています。認知症になると以下のような行動が現れるようになります。

### 認知症で現れる行動

#### もの忘れ(記憶障害)

少し前の出来事をすぐ忘れる、同じことを何度も言う、約束を忘れる、物や人の名前が出てこない、同じものを何個も買ってくる など

#### 時間・場所がわからなくなる(見当識障害)

日付や曜日がわからなくなる、慣れた道で迷う、出来事の前後関係がわからなくなる など

#### 理解力・判断力が低下する

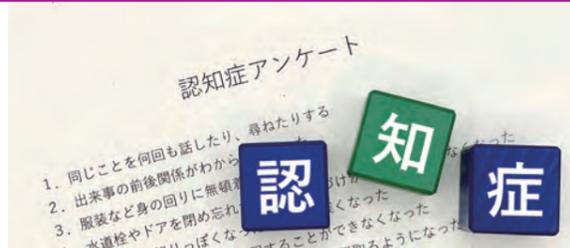
手続きや貯金のおし入れができなくなる、テレビ番組の内容が理解できなくなる、運転などのミスが多くなる など

#### 仕事や家事・趣味、身の回りのことができなくなる

仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる、調理の味付けを間違える、掃除や洗濯がきちんとできなくなる、身だしなみを構わなくなる、食べこぼしが増える、失禁が増える など

#### 行動・心理症状(BPSD)

- ・不安、一人になると怖がったり寂しがったりする
- ・憂うつでふさぎこむ、何をするのも億劫がる
- ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる
- ・怒りっぽくなる、イライラ、些細なことで腹を立てる
- ・誰もいないのに、誰かがいると主張する(幻視)
- ・自分のものを誰かに盗まれたと疑う(もの盗られ妄想) など



### 認知症の主な原因疾患

- 「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」
- 「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」

## 認知症を防ぐ3つのポイント

認知症を防ぐには、次の3つのポイントが大事です。

1. 運動を行う
2. 食事に気をつける
3. 社会的な活動に参加する

まず認知症はメタボリックシンドロームとの関連があるとされ、運動や身体活動を増やすことが、認知症の発症を減少させると言われています。これまでの研究結果では週2から3回以上、30分以上の運動が認知症発症を低下させるとされています。

食事は、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などのメタボリックシンドロームを予防する食事が重要です。従来の日本食が理想的であるとされ、具体的には、コレステロールを減少させるDHAやEPAを多く含む青魚、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる納豆などの大豆製品、抗酸化成分を多く含む緑黄色野菜、ざくろ・ベリー類・果物、アーモンド・ナッツ類、黒ゴマなどが有効とされています。

最後に、趣味を持つことや、社会の中で役割を持つことが認知症予防につながるという調査結果があります。

認知症は現時点では完全に治療できる病気ではありません。認知症の程度や種類によって治療薬を用いたり、お薬を使わないで治療を行うことがあります。薬を使わない場合は、認知行動療法、運動療法、音楽療法などを用い認知機能や行動にあらわれる症状を改善したり、精神的ストレスを軽減する治療を行います。専門の診療科でのご相談をおすすめします。

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



おかずにも、おやつにも最適な一品。舌触りがいいので、食べやすく、冷めても美味しくいただけます。

◎ 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



## 里芋のねばねばごま焼き

### 材料(2人分)

里芋皮つきのまま	300g	白ごま	適量
椎茸	小2枚~大1枚	ごま油	大1
玉ねぎ	1/4個	大葉	4枚
ごま油	小2	わさび、ブラックペッパー	
ひきわり納豆	1パック		

### 作り方

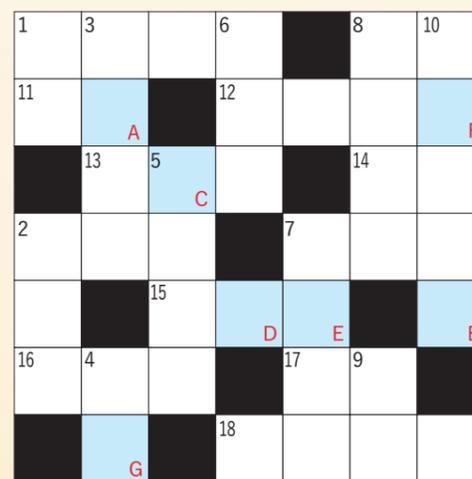
- ① 里芋はよく洗い、皮をむいて3~4に切る。ボウルに入れて3回位、水を替えて洗い、水を切る。
- ② 鍋に里芋を入れ、かぶる位の水を入れて熱し、煮立ったらふきこぼれないように少し火を弱め、竹串を刺して柔らかくなるまで茹で、水を切る。
- ③ さっと洗って水気を切り、ボウルに入れて熱いうちにつぶす。
- ④ 椎茸と玉ねぎはみじん切りにし、ごま油小2で炒め、こしょうを振る。
- ⑤ 里芋のボウルに炒めた椎茸、玉ねぎとひきわり納豆を入れてよく混ぜ、6個に分ける。
- ⑥ バットに白ごまを広げ、少し濡らした手で小判形に丸めてごまをまぶす。
- ⑦ フライパンにごま油大1を入れ、(6)を両面焼く。
- ⑧ 器に大葉と共に盛り付け、好みでわさびを添えたり、ブラックペッパーを振る。

## 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?

### 新年度の始まり、大切なのは



#### <タテのキー>

1. 愛知県西部、名古屋市や豊明市、刈谷市の南にある「〇〇半島」
2. 日本で初めて月面着陸に成功した探査機の名前は「〇〇〇」
3. ストレスを発散しようとしてむやみに食べること
4. 人混みでは財布を盗られないよう「〇〇」に注意
5. 山手線で巣鴨と田端のあいだにある駅は
6. 自宅の壁の「〇〇〇」をやり直す
7. 上部内視鏡検査とも呼ばれる通称「〇〇〇〇」
8. 東南アジア原産でスイーツにも使われる芋の一種
9. 勇猛果敢な人、有能な人、富裕な人を指す言葉
10. 膀胱から分泌されるホルモンの一種で糖尿病と深い関係がある

#### <ヨコのキー>

1. 人工知能(AI)で文章などが作成できるサービス、「〇〇〇〇GPT」
2. ご飯を食べた後や夜に襲ってくる魔物といえば「〇〇〇」
7. ヤモリは爬虫類、両生類なのは「〇〇〇」
8. 海老で「〇〇」を釣る
11. 思っていることのすべて、「思いの〇〇」
12. 学生生活の最後に取り組む論文
13. おろかな行為、ばかげた行いのこと
14. デスクワークには快適で疲れない「〇〇選び」が重要
15. ぜいたくで、きらびやかに輝き美しいこと「〇〇〇〇絢爛」
16. 男の子は息子。女の子は「〇〇〇」
17. 忘れないように「〇〇」を取る
18. 今年の大河ドラマの主役は「〇〇〇〇式部」

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/question47>



参考:公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット/国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所「こころの情報サイト」