

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

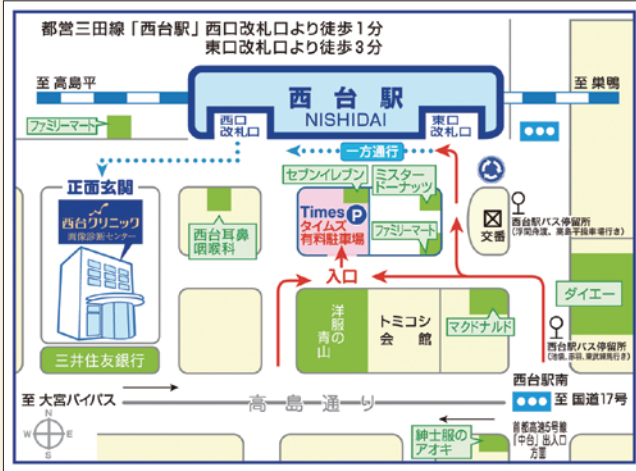
グランド	【所要時間】 面談ありー約 5.5 時間 PET/CT MRI (骨・頭) MRA 超音波 (頸・甲・腹・前・乳) 生化学 (血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波 測定 画像結果説明 (有・無)	面談なしー約 4 時間 面談あり 335,500円(税別305,000円) 面談なし 324,500円(税別295,000円)
がん総合	【所要時間】 面談ありー約 4.5 時間 PET/CT MRI (骨) 超音波 (甲・腹・前・乳) 生化学 (血液・便・尿・腫瘍マーカー) 脈波 測定 画像結果説明 (有・無)	面談なしー約 3.5 時間 面談あり 247,500円(税別225,000円) 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 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)	面談なしー約 2.5 時間 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 MRI (頭) MRA 超音波 (頸) 生化学 (血液) 脈波 測定 画像結果説明 (有・無)	面談なしー約 2 時間 面談あり 60,500円(税別55,000円) 面談なし 55,000円(税別50,000円)
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 ●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)は木曜・土曜の週2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)
2025年 夏季期間の営業について	●夏季期間は通常通り(日曜・月曜休診)営業いたします。

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 巣鴨

西台駅 NISHIDAI

西口改札口 東口改札口

セブンイレブン ミスタードーナツ Times タイムズ 有料駐車場 ファミーマート

正面玄関 西台クリニック 西台耳鼻咽喉科

三井住友銀行 洋館 青山 トミコシ 会 館 マクドナルド

至 大宮バイパス 高島一通り 西台駅南 至 国道17号

西台駅バス停留所 (各線、各日、各駅乗降可) 西台駅バス停留所 (各線、各日、各駅乗降可)

西台駅南 至 国道17号

西台駅南 至 国道17号

〔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

51

2025年
8月1日発行

理事長室より

免疫力を高めて夏を乗り切る

令和6年版の人口動態統計が公開

三大疾病は依然死亡原因の上位に！

今年の夏は記録的な猛暑

熱中症＆夏バテにご用心！

年齢ごとに

注意すべきがんを知ろう

～がん総合コースで調べるがん～

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！

メロン

体内の余分なナトリウムを排泄するカリウムを豊富に含む。そのほかビタミンCやマグネシウム、赤肉系は抗酸化作用に優れたβカロテンの含有量も多い。

医療法人社団 高千穂会

免疫力を高めて夏を乗り切る

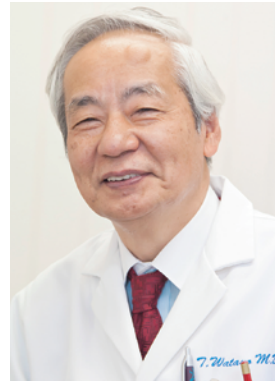
今年は昨年に続き、全国的な猛暑を迎えています。日ごろより入念な体調管理をされている皆さまでも、思わぬ不調が生じる時期になります。

長きにわたり携わってきた食事療法ですが、日本食には野菜、海藻、キノコ類、乳酸菌などを摂取できる調理法が多くありますので、旬の食材を取り入れ健康維持の一助にお役立てください。

食が進まない時期も、お体に負担のない食事をおいしく召し上がっていただき、こまめな水分補給と休養で免疫力を高めていくことも大切です。

引き続き、西台クリニックの検診により健全な日々を過ごされるようお願いしております。

今後とも西台クリニックへのご愛顧をお願いする次第です。



令和7年 盛夏

医療法人社団 高千穂会 西台クリニック

理事長 済陽 高穂

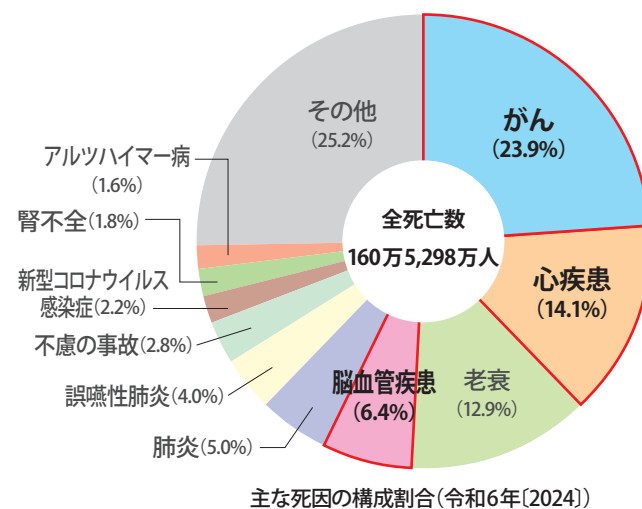
Topics

令和6年版の人口動態統計が公開。 がん・心疾患・脳血管疾患の三大疾病は依然死亡原因の上位に！

令和7年6月に厚生労働省から令和6年版の人口動態統計が公開されました。統計によると、**死亡原因の第1位はがん(悪性新生物)**で、**2位が心疾患**(高血圧性を除く)、3位が老衰、**4位が脳血管疾患**と、三大疾病が依然として上位を占める結果となりました。

死亡数で見ますと、がんは38万4,099人で全死亡数の23.9%でした。心疾患は22万6,277人で14.1%、脳血管疾患は10万2,808人で6.4%、合計すると**44.4%の人が三大疾病で亡くなっている**ことになります。

脳血管疾患は昭和45年をピークに減少傾向が続いていますが、がんと心疾患は年々死亡数が増加しています。早期発見・早期治療のためにも、定期的な検診が重要です。



今年の夏は記録的な猛暑

熱中症&夏バテにご用心！

夏に注意しなければならないのが「熱中症」と「夏バテ」です。特に熱中症は時には命にもかかわりますので、しっかり対策しましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下にいることで、発汗による体温調節等がうまく機能しなくなり、**体内に熱がこもってしまう状態**です。屋外だけでなく屋内で過ごしているときでも起こることがあり、予防や早めの対応が重要です。**高齢者、子ども、障がいのある人は特に注意が必要で、熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者**です。



熱中症の症状

軽症(Ⅰ度)	中等症(Ⅱ度)	重症(Ⅲ度)
- めまい - 大量の発汗 - こむら返り	- 立ちくらみ - 筋肉痛 - 頭痛 - 吐き気や嘔吐 - 倦怠感 - 虚脱感 - 集中力や判断力の低下	- 意識障害 - けいれん - ふらふらして立てない - 高体温

こんな場合は救急車を！



- 意識がない、もうろうとしている
- 自分で水分が摂れない
- 一人で歩けない

熱中症を防ぐには

まずは水分補給を！	喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分を摂りましょう	
屋内での注意 - エアコン等で室温をこまめに調節 - 遮光カーテンやすだれの活用	屋外での注意 - 帽子の着用、日傘の使用 - 日陰を利用する、こまめに休憩する - 天気の良い日は外出を避ける	体に熱がこもらないように - 通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を選ぶ - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



◎ 熱中症アラートをチェックしましょう！

環境省がホームページで毎日の熱中症に関する危険度を発表しています。右のQRコードからアクセスできます。



夏バテとは

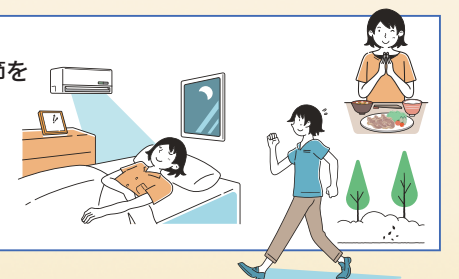
夏の高湿多湿な気候によって起こる様々な体の不調の総称です。「**だるさと疲労感**」「**食欲不振**」「**頭痛、めまい、立ちくらみ**」などの症状があらわれます。また、**体の免疫力が低下してしまう**ことで、風邪をひきやすくなったり、隠れていた病気があらわれたりすることもあります。

夏バテの原因

- 屋内外の温度差
- 高温多湿による発汗の異常
- 寝苦しい夜が続くことによる睡眠不足
- 冷たいものの摂りすぎ
- 水分や塩分不足による脱水状態

夏バテを防ぐには

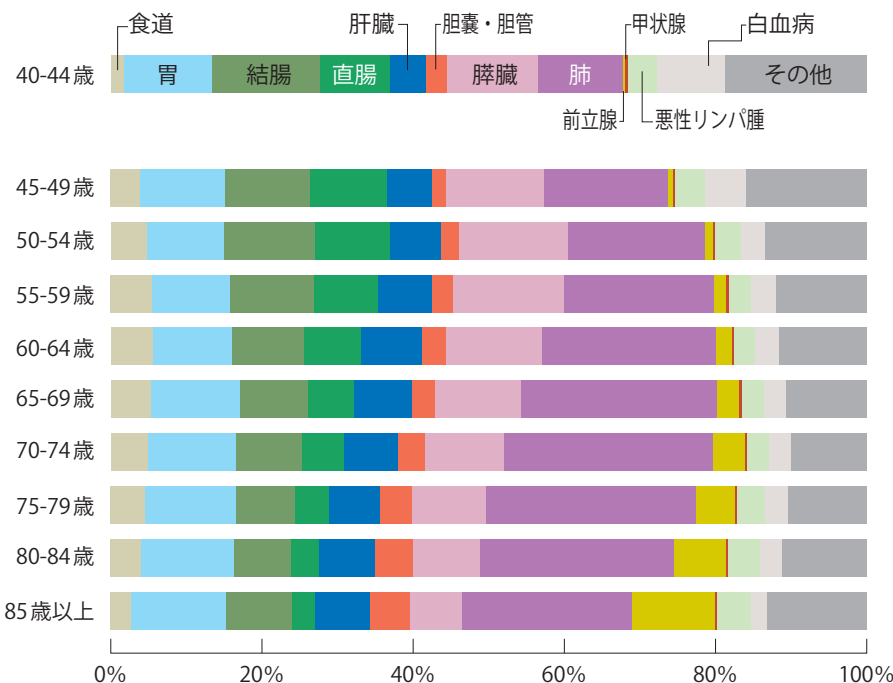
- エアコンや衣類で体温調節を
- 疲れを残さない睡眠
- 適度な運動
- 栄養バランスの良い食事



年齢ごとに注意すべきがんを知ろう

早期発見により近年では根治を目指せるがんが増えてきました。
年齢によりどのようながんに注意が必要になるのか見てみましょう。

年齢による「がん死亡数」の変化（どの部位のがん死亡が多いか）



男性

男性は**40～55歳までは大腸がん（結腸がん+直腸がん）**での死亡が最も多いですが、**50代後半からは肺がんが1位**になります。**64歳までは膵臓がんも上位**に位置しています。膵臓がんは自覚症状が乏しく早期発見が難しいと言われていますので、注意が必要です。その他では**全年齢で胃がんが10～12%存在**します。80代以上で大腸がんより多くなるため、定期的な検診が大切です。男性特有の**前立腺がんは60代以降にじわじわと増えて**きます。適齢期になったら検査を受けましょう。



女性

女性は**60代前半までは圧倒的に乳がんが死亡数のトップ**です。続いて多いのが**大腸がん（結腸がん+直腸がん）**で、**全年齢で12～18%を占めています**。**50代半ばまでは卵巣がん、子宮頸部がんも上位**に位置していますので検診を欠かさないようにしましょう。**70代以降に目立ってくるのが肺がん**で、死亡数の1位になります。また肺がんと並んで**膵臓がんも増えてきます**。従って年齢が高くなってきたら、全身のがん検診を受けることが重要になってきます。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
人口動態統計によるがん死亡データ（1979年～2023年）の
「全国年齢階級別死亡数、部位、性、死亡年別データ」より、
2023年の男女それぞれの死亡数を抜粋して割合を計算、グラフを作成

がんの早期発見・早期治療のために 全身のがんを一度にチェックできる 「がん総合コース」をおすすめします

がん総合コースはPET/CT、MRI、超音波診断装置、腫瘍マーカー検査などを駆使して
全身のがんをスクリーニングする検査コースです。

がん総合コースで調べるがん		男性のみ	女性のみ
肺がん	死亡数は男性で1位、女性で2位のがん。進行すると生存率が下がるので早期の発見・治療が何よりも重要です。 ☑️肺がんを調べる検査 ■PET/CT ■腫瘍マーカー（CEA、SCC抗原）	前立腺がん	男性のがんの中では罹患数第5位に位置します。60代から罹患が増えます。 ☑️前立腺がんを調べる検査 ■PET/CT ■MRI ■超音波 ■腫瘍マーカー（PSA）
大腸がん	男女ともに罹患数・死亡数が上位のがんです。食の欧米化などを原因に近年増えています。 ☑️大腸がんを調べる検査 ■PET/CT ■腫瘍マーカー（CEA、p53抗体） ■便潜血反応検査	悪性リンパ腫	リンパ系組織のがんで、全身で発生する可能性があります。ホジキンリンパ腫と非ホジキンリンパ腫に分かれます。 ☑️悪性リンパ腫を調べる検査 ■PET/CT ■MRI ■超音波
胃がん	男女ともに死亡数では5位以内に入るがんです。2023年には約3.8万人の人が胃がんで亡くなっています。 ☑️胃がんを調べる検査 ■PET/CT ■腫瘍マーカー（CEA、CA19-9） ■胃炎・胃潰瘍検査（H.ピロリIgG抗体、ペプシノーゲン）	食道がん	罹患数、死亡数とも男性が高いがんです。特に喫煙し、お酒を飲む方は注意を要します。 ☑️食道がんを調べる検査 ■PET/CT ■腫瘍マーカー（SCC抗原、p53抗体、CEA）
膵臓がん	治療が難しく、死亡数では女性で3位、男性で4位のがんです。2023年には約4万人が亡くなっています。 ☑️膵臓がんを調べる検査 ■PET/CT ■超音波 ■腫瘍マーカー（CA19-9、エラスターゼ1） ■肝胆膵機能検査	腎・尿路がん	腎がん、腎盂・尿管がん、膀胱がんなどがあります。自覚症状に乏しく検診で偶然に発見されることが多いです。 ☑️腎・尿路がんを調べる検査 ■PET/CT ■MRI ■超音波
肝臓がん	B型、C型肝炎ウイルスの感染が主たる原因です。 ☑️肝臓がんを調べる検査 ■PET/CT ■超音波 ■腫瘍マーカー（α-フェトプロテイン） ■肝炎ウイルス検査 ■肝胆膵機能検査	子宮頸部がん	頸がんは若い年代、体がんは50代から罹患が増えます。両方をあわせると、女性のがん罹患では第5位です。 ☑️子宮体がん・子宮頸がんを調べる検査 ■PET/CT ■MRI ■超音波 ■腫瘍マーカー（SCC抗原（子宮頸がん）、CA125（子宮体がん））
胆嚢がん	胆嚢や胆管にできるがんで、男女ともに高齢になるほど罹患が増えます。 ☑️胆嚢がん・胆管がんを調べる検査 ■PET/CT ■超音波 ■腫瘍マーカー（CEA、CA19-9） ■肝胆膵機能検査	卵巣がん	自覚症状に乏しく、転移してから発見されることも多いがんです。40代から罹患が増えます。 ☑️卵巣がんを調べる検査 ■PET/CT ■MRI ■超音波 ■腫瘍マーカー（CA125、CA19-9）
乳がん	女性のがんの罹患数第1位です。死亡数も女性のがんの中では第4位で、30代を過ぎると定期的な検査が欠かせません。 ☑️乳がんを調べる検査 ■PET/CT ■超音波 ■腫瘍マーカー（CA15-3、p53抗体）	頭頸部がん	咽頭（上中下）がん、喉頭がん、上顎洞がん、舌がん、唾液腺がん、甲状腺がんなど多種多様ながんがあります。 ☑️頭頸部がんを調べる検査 ■PET/CT ■超音波 ■腫瘍マーカー（SCC抗原） ■内分泌検査

検査結果で何らかの指摘があった場合、内容に応じて適切な医療機関をご紹介します。
また、当院で実施していない胃や大腸内視鏡検査、心臓検査につきましては、提携医療機関がございます。

※医師の問診の際にご相談ください。

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。

健康長寿はお口の健康から

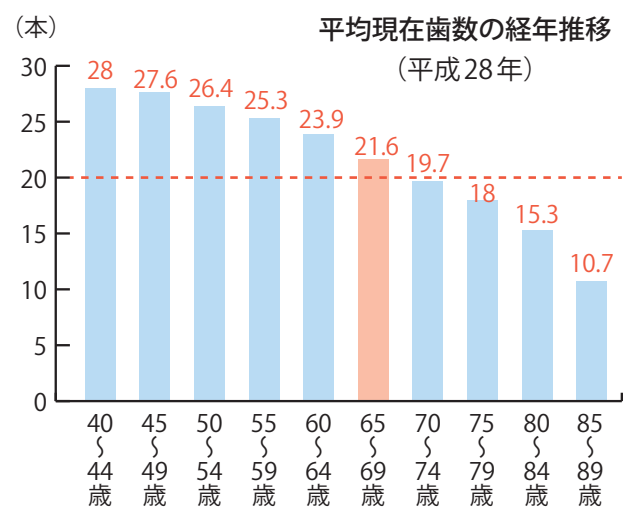
8020運動を知っていますか？

皆さんは「8020(ハチマルニイマル)運動」をご存じでしょうか？これは1989年より当時の厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。今回は健康長寿と歯の健康の関わりについて説明したいと思います。

まず日本人の歯の現状についてみてみましょう。厚生労働省が5～6年に1回実施している「歯科疾患実態調査」によると、**平均値で20本の歯を有しているのは69歳まで**となっています。**85歳以上になると10.7本と目標の半分近く**になってしまっています。

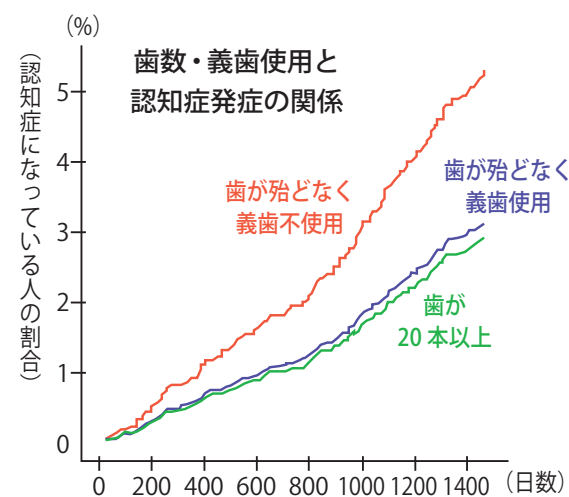
次に歯が少なくなるとどのようなリスクがあるのでしょうか。歯が少なくなると**食べ物を噛む機能や飲み込む機能が弱まり、十分な栄養が摂れなくなり低栄養状態を引き起こすリスク**があります。低栄養は筋肉量を減少させ、サルコペニアやロコモティブシンドローム(運動器症候群)につながり、要介護となるリスクを高めます。

また**歯を失う原因は大きく「虫歯」と「歯周病」**ですが、歯周病は糖尿病、心疾患、骨粗しょう症、肥満、脳梗塞、認知症、誤嚥性肺炎、関節リウマチなど多種多様な病気との関連が指摘されています。以上のように歯の本数を維持することと、健康長寿には大きな関係があるのです。



歯が無い人は認知症になりやすい

歯の数は認知症にも関係します。下のグラフは歯の本数と義歯の使用の有無と認知症発症の関係を表したグラフですが、**歯を失い義歯も使用していない人は、歯が20本以上ある人に比較して1.9倍もの認知症発症リスク**があることを示しています。そのほかにも**義歯未使用の人は歯が20本以上ある人より2.5倍も転倒リスク**があるほか、保有する歯が19本以下の人は、20本以上の人と比較して**1.2倍要介護認定を受けやすい**など、様々な調査から歯の本数を維持することの重要性がわかります。



歯を守るために必要なケアとは

様々な疾患を予防し、要介護状態にならないようにするには、お口のセルフケアを行うと同時に、かかりつけの**歯科医院でプロの口腔ケアを受けることが大事です。**

セルフケアでは自分にあった歯ブラシを使うことはもちろん、デンタルフロスや歯間ブラシを使用し**歯周病の予防**に取り組みましょう。また歯磨き粉はむし歯予防のために**フッ素配合**のものを選ぶと良いでしょう。

きれいな口で健康長寿。今日からはじめましょう。

参考：日本歯科医師会「テーマパーク8020」／公益財団法人8020推進財団「高齢者のお口のトラブルとケア」

塩分ゼロでも美味しく、からだにやさしい

食育インストラクター

沼田 春美 先生

のヘルシー・レシピ



食欲が落ちやすい夏場は
さっぱりしたサラダで
必要な栄養素を摂りましょう！

◎ 沼田春美先生による
「西台クリニック料理教室」開催中です。
詳しくはこちら



茄子と水菜とトマトのサラダ

材料(2人分)

茄子	1個	オリーブオイル(炒め用)	小1
水菜	1株		
トマト	中1個		
蜂蜜	小1		
クルミ	15～20g		
オリーブオイル	大1(フレーバーオリーブオイルでもよい)		

作り方

- ① 茄子は7～8mmの輪切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れて両面を焼く。
- ② 水菜は3cm長さに切る。
- ③ トマトは2cm角位に切り蜂蜜をまぜる。
- ④ クルミは粗みじんにするか袋に入れてたたく。
- ⑤ ボウルに茄子、水菜、トマトを入れてオリーブオイルで和える。器に盛り、クルミを飾る。

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！

漢字で世界旅行に出かけよう！

下の漢字はどこの国の名前？右の候補から探してみましょう。

① 沙地亞刺比亞

② 白耳義

③ 越南

④ 瑞典

⑤ 新西蘭

⑥ 玖馬

⑦ 肯尼亞

⑧ 埃及

⑨ 尼婆羅

⑩ 加奈陀

⑪ 亞爾然丁

⑫ 葡萄牙

A. ネパール
B. ケニア
C. ニュージーランド
D. カナダ
E. ポルトガル
F. ベトナム

G. アルゼンチン
H. ベルギー
I. エジプト
J. キューバ
K. サウジアラビア
L. スウェーデン



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/question51>

