

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】面談あり一約 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)	面談なし一約 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】面談あり一約 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】面談あり一約 3.5 時間 PET/CT 生化学(血液・便・尿・腫瘍マーカー) 超音波(腹) 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】面談あり一約 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)は水曜・木曜・土曜の週3日実施いたします。

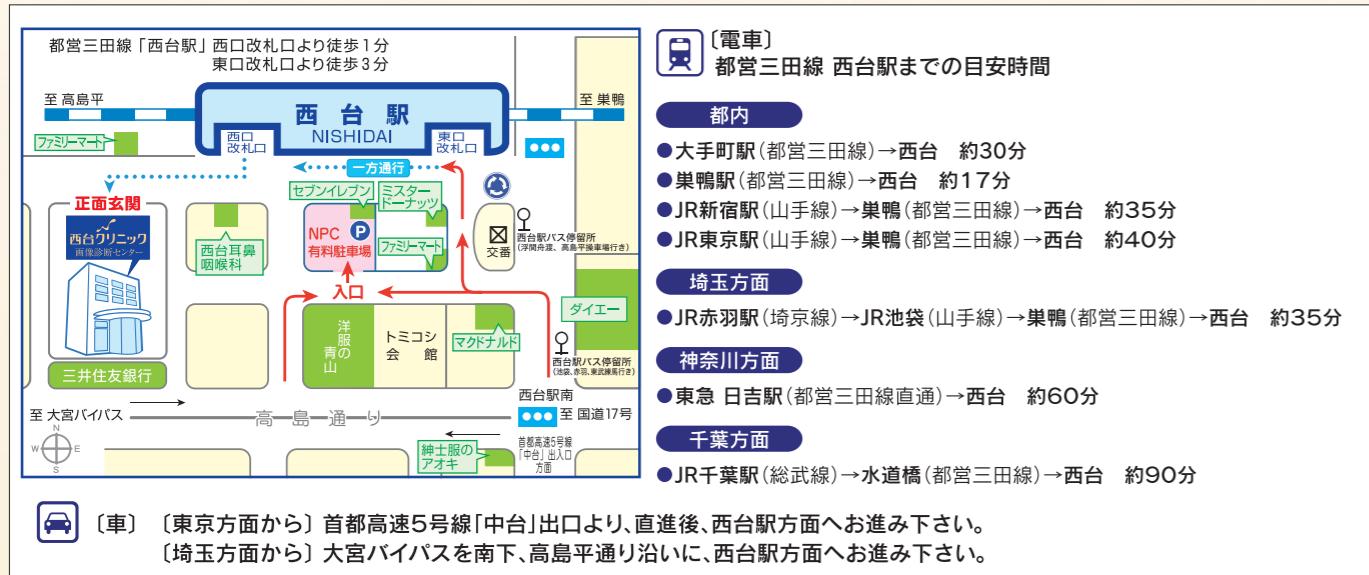
超音波(エコー)検査オプション 1部位 18,150円

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 年末年始の営業について

2025年12月28日(日)～2026年1月5日(月)は、休診とさせていただきます。
なお、2026年1月6日(火)より通常通り営業いたします。

西台クリニックへのアクセス



医療法人社団 高千穂会



TEL.03-5922-0703

ホームページ <https://www.ncdic.jp>



左のQRコードから
当院のモバイルサイトに
アクセスできます。

医療法人社団 高千穂会 西台クリニック 画像診断センター 東京都板橋区高島平1-83-8 TEL.03-5922-0700(代表) FAX.03-5922-0701

西台クリニック会報

NISHIDAI CLINIC NEWS

52

2025年
12月1日発行

理事長室より

おおらかな気持ちで迎える新年

消防訓練を実施いたしました

脳ドックデーを実施いたしました！

脳卒中リスクが高まる冬だから

脳ドックを受診してみませんか？

厳しい寒さを
免疫力アップで乗り切ろう！

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！



ねぎ

がん細胞を撃退するNK細胞を活性化する働きをもつアリシンが豊富。がんだけではなく動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の予防にも役立つ。



おおらかな気持ちで迎える新年

孔子の論語において、「恕」(じょ)という考え方があります。他者への思いやりを意味するこの言葉は、己の心を穏やかに保ち、人生を豊かに過ごす秘訣のひとつと考えております。

年の瀬を迎える気ぜわしい日々の中ですが、孔子の教えの基本となる「忠恕」、忠(まごころ)と恕(思いやり)のふるまいを忘れず、落ち着いた心で新たな年に向かっていきたいものです。

高齢化社会を迎えた今、健康長寿の維持は大切であり、ご自身が健康であることはご家族や周囲の人々の幸せに繋がると考えます。どなた様も定期的な健診により、健やかな日々を送られるよう祈念しております。

今後とも西台クリニックの末永いご愛顧をお願い申し上げます。

令和7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



TOPICS

東京消防庁の指導のもと、消防訓練を実施いたしました

2025年10月24日、東京消防庁の方々をお招きし、消防訓練を実施いたしました。スタッフ全員で「AEDの機能と使用方法」「排煙装置の使用方法と留意点」「担架の使用方法」「消火器の使用方法と注意点」などについて学びました。



脳ドックデーを実施いたします！

2025年1月29日(木)、30日(金)、31日(土)の3日間、脳ドックデーを実施いたします。脳ドックコース(面談あり/面談なし)、シンプル脳ドックコースが特別料金でご受診いただけます。詳しくは別紙をご覧いただきか、クリニックまでお問い合わせください！

脳卒中リスクが高まる冬だから

脳ドックを受診してみませんか？

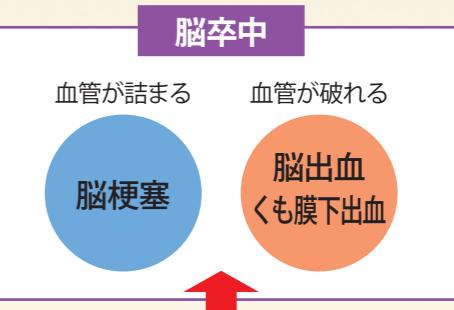
西台クリニックではMRIを活用した脳ドックコースもご用意しています。
脳卒中のリスクが高まる冬に備えて脳の検査を受けてみませんか？



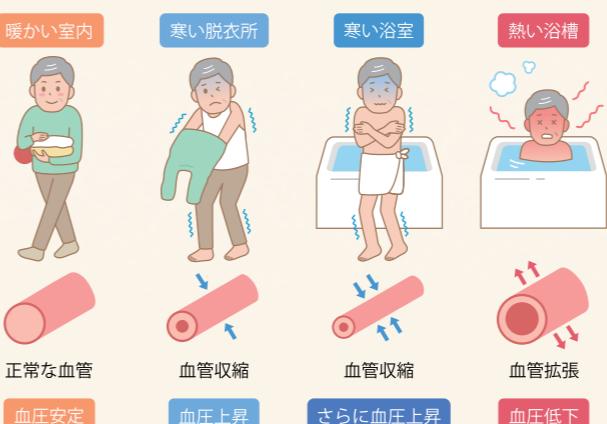
冬は脳卒中に要注意の季節

脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分かれ、血管の破綻に関連する脳出血、くも膜下出血や脳梗塞でも心臓でできた血栓が脳で詰まる心原性脳塞栓は冬場に起こりやすいというデータがあります。なぜ冬にリスクが高まるのでしょうか？

冬は気温が下がることで体内的血管が収縮しやすくなります。そうすると血管内の圧力が高まり血圧が上昇します。また冬場は空気が乾燥し、体の水分が失われがちです。その結果、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。これらのことと複合的に組み合わさり、血管の破裂や詰まりが引き起こされるのです。



気温低下による血圧の上昇
水分不足で血液粘度が増す etc.



日常生活では寒暖差に注意

冬の家庭内ではお風呂場が要注意です。寒い脱衣所やお風呂場から温かいお風呂に入ることで血圧が急上昇し、脳卒中を引き起こします。これをヒートショックと言います。事前に脱衣所やお風呂場を暖めておくようにしましょう。



脳卒中の見極めはFASTで

脳卒中には前兆があります。それを見極めるのがFASTです。「(Face) 顔の片側が下がる」「(Arm) 片側の腕に力が入らない」「(Speech) 言葉が出ない」といった症状が現れたら「(Time) 時間を置かず救急車を呼ぶ」と覚えておきましょう。



脳血管のチェックで脳卒中を未然に防ぐ

脳ドックを受診することで、まだ症状を起こしていない脳梗塞や微小な出血、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤、脳腫瘍、頸動脈の狭窄などを早期に発見することができます。

脳卒中のそもそもの原因は加齢や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病による動脈硬化です。脳ドックの検査とあわせて生活習慣病のチェックも大切です。

厳しい寒さを 免疫力アップで乗り切ろう！

気温が下がり風邪をひきやすい季節になりました。

こんなときこそ「免疫力」を高めて、健康に乗り切りましょう！

そもそも免疫力とは？

免疫とは人間の身体に生まれつき備わっている異物（ウイルスや細菌）を排除する仕組みです。免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の二種類があります。

	自然免疫	獲得免疫
役割	病原体やがん細胞を発見して、直ちに排除する	一度侵入した異物を記憶し、二度目の侵入時に攻撃する
種類	マクロファージ、NK細胞、好中球など	T細胞、B細胞など

ただ一般的に「免疫力」という言葉にはもう少し広い意味があり、「病気に対する抵抗力」といった意味合いで使われています。

免疫力を下げる原因

免疫力を下げる大きな要因は「加齢」と「生活の乱れ」です。一説によると免疫力は20代をピークに下がっていくと言われています。年を取るごとに免疫力が下がるのは獲得免疫を担うT細胞とB細胞が少なくなっていくからです。

また睡眠不足、偏った食生活、運動不足、ストレスなど、日常生活の乱れも免疫力を下げる原因となります。免疫力を高めていくには、意識して正しい生活習慣を身につけることが大切です。



免疫力が低下していないかチェックしてみよう！

下記の項目で当たるものはチェックを入れましょう。数が多いほど免疫力が低下しているおそれがあります。

- 朝食をほとんど摂らない
- 生活が不規則だ
- 疲れが残る
- あまり運動をしていない
- 風邪をひきやすい
- よく便秘や下痢になる
- 口内炎ができやすい
- よく口唇ヘルペスになる
- 疲れると帯状疱疹が出る
- 気分が落ち込みやすい
- よく眠れない
- 喫煙の習慣がある



免疫力アップのための6つのポイント

① バランスの良い食事をとろう

主食（ごはん、麺類、パン類）、主菜（タンパク質：肉、魚、卵、豆など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）の3つがバランスよく摂れる食事が理想です。伝統的な和食の基本である「一汁三菜」の献立を参考にしましょう。

一言メモ | その季節ごとの旬の食材を積極的に取り入れましょう



② 腸内環境を整えよう

免疫細胞の70%は腸内に存在します。食べ物を消化・吸収する過程でこれらの免疫細胞が病原菌やウイルスを駆除してくれます。これを「腸管免疫」と言います。腸管免疫を効果的に機能させるには、腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）のバランスが大事。食物繊維や発酵食品の摂取がおすすめです。

一言メモ | ヨーグルトなどの発酵食品がおすすめ



③ 体を冷やさないようにしよう

昔から「冷えは万病のもと」と言われるように、体を冷やすと様々な病気にかかりやすくなります。食事では体を温める食材を摂る、入浴はシャワーなどで済ませるのではなく、しっかり浴槽につかるなどして体を温めましょう。

一言メモ | 38～40℃程度がリラックス効果を高めます



④ 適度な運動を心がけよう

ストレッチやウォーキングなどの軽い運動は体温を上昇させ、自律神経のバランスを整えることにつながります。激しい運動は免疫力を低下させるというデータもありますので、無理のないレベルの運動を行いましょう。

一言メモ | ラジオ体操もおすすめ



⑤ 質の高い睡眠をとろう

睡眠と免疫力は密接に関わっており、よく眠れない人ほど風邪をひきやすいというデータがあります。質の高い睡眠をとるには、就寝・起床時間を一定にする、睡前に入浴する、寝る前にスマホなどのブルーライトを見ない、起床時には日光を浴びるなどを習慣化することが大事です。

一言メモ | 入眠前の環境を整えてみましょう



⑥ ストレスをためないようにしよう

ストレスは自律神経のバランスを乱し、NK細胞やT細胞などの働きを抑制すると言われています。ストレスをためこまないように、人と会話する、趣味を楽しむなど、自分なりのストレス発散法を持ちましょう。また「よく笑うこと」はストレス解消につながり、免疫力向上にも役立つとされています。

一言メモ | 自分のご機嫌をとることも大事です

健康長寿の道しるべ

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。

危険？ネットの健康・医療情報

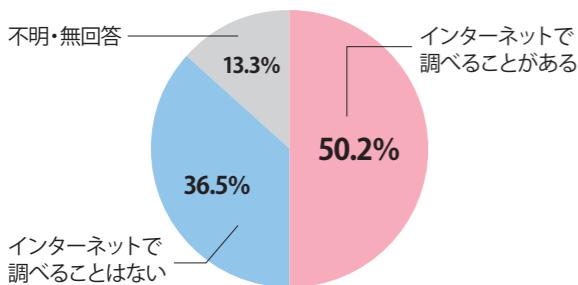
健康・医療情報もインターネットで探す時代

インターネットを利用する高齢者が増加中です。今や70代では67%、80代以上でも36%がネットを利用しています。そのようななか健康や医療に関する情報をネットから探す人も増えています。

内閣府が65歳以上の人を対象に行った調査では、**健康や医療に関する情報を「インターネットで調べることがある」と答えた人が50.2%**に上りました。年代でみると65～69歳では75.9%、70～74歳で59.2%、75～79歳で47.8%と70代でも半数の人がネットで情報収集をしていることがわかりました。

調べている内容については、「**病気について(病名や症状、処置方法等)**」が39.0%で最も高く、「**病院などの医療機関**」が30.1%、「**薬の効果や副作用**」が25.1%、「**自分でできる運動(体操ストレッチ等)やマッサージの方法**」が19.7%、「**栄養バランスのとれた食事**」が14.4%という結果でした。

■ 医療や健康に関するインターネットでの情報収集



インターネットの情報はデマが多い？

ネット上には健康維持や病気に関する有用な情報がたくさん存在しますが、反対に科学的根拠のない間違った情報も少なからず見受けられます。正しくない情報を鵜呑みにしてしまうと、健康を害してしまったり、思わぬトラブルに巻き込まれたりする恐れもあります。ネットで公開される健康・医療情報が信頼できるものかどうかを判断する指針として、**厚生労働省が運営する「統合医療」情報発信サイト**が、**情報の見極め方についての10か条**を示しています。

参考：内閣府「令和4年 高齢者の健康に関する調査結果」／令和5年通信利用動向調査／厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業』サイト

健康
長寿



情報の見極め方についての10か条

- ①「その根拠は？」とたずねよう
- ②情報のかたよりをチェックしよう
- ③数字のトリックに注意しよう
- ④出来事の「分母」を意識しよう
- ⑤いくつかの原因を考えよう
- ⑥因果関係を見定めよう
- ⑦比較されていることを確かめよう
- ⑧ネット情報の「うのみ」はやめよう
- ⑨情報の出どころを確認しよう
- ⑩物事の両面を見比べよう



個々の詳細については割愛しますが、ぜひ上記のQRコードから厚生労働省サイトで確認してみてください。

最後は専門家に確認することが大切

健康・医療に関する詳細な情報を得る簡単な方法としては、できるだけ厚生労働省や内閣府、国立の医療機関など**公的機関の情報にアクセスすること**です。また、専門施設が一般の方向けに公開しているページなども有用です。

ただし、公開時期から時間が経過していたり簡潔な内容となっていたりするため、自分で調べた情報をそのまま活用したり実践したりするのではなく、**かかりつけの医師や地域の保健師などの専門家に相談することが大切です**。「ネットにこんな情報があったのですが、本当でしょうか？」と確認してみましょう。専門的な立場から助言してくれるはずです。

ネットが普及し、豊富な健康・医療情報を誰もが入手できる素晴らしい時代です。上手に活用して健康維持につなげたいものですね。

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



これからの寒い季節にぴったり
ボリュームもあって
お腹も満足な一品です

◎ 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](#)



鱈とじゃがいものポトフ

材料(2人分)

生鱈	2切れ	【調味料】
じゃがいも	150～200g	昆布、鰯節出汁 2カップ
玉ねぎ	1/2個	こしょう 少々
にんじん	30～40g	ローリエ 1枚
えのきだけ	60～80g	
オリーブオイル	小1	
ブラックペッパー	好みで	

作り方

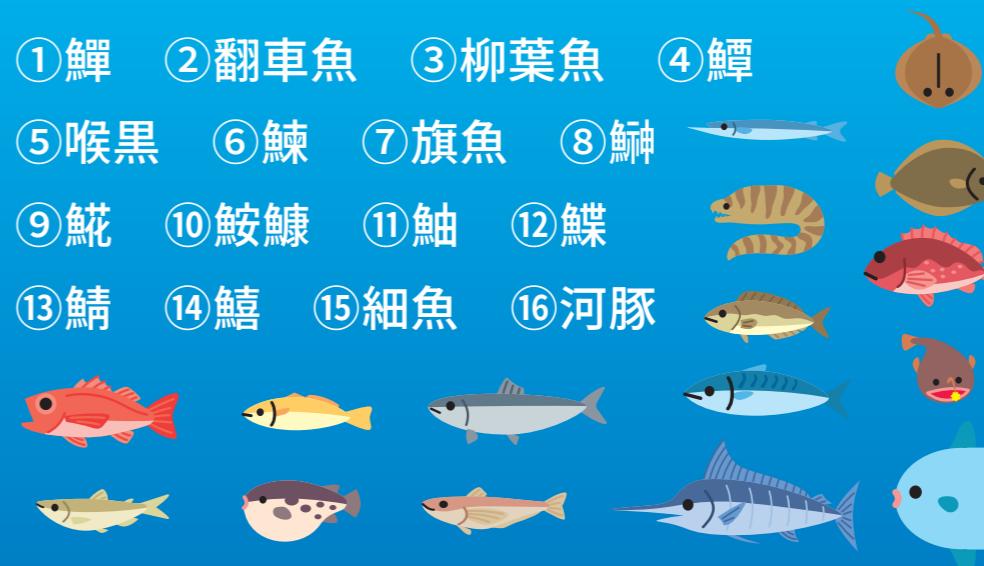
- ① 生鱈は1切れを3つに切る。鍋に湯を沸かし鱈を入れて火を止め、1分程経ったらそっとざるにのせる。この湯通して魚の臭みを取る。
- ② じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさにきり、水に浸す。
- ③ 玉ねぎを4つのくし形に切る。
- ④ にんじんは2mm厚さの半月に切る。
- ⑤ えのきだけは長さを半分に切る。
- ⑥ 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの順に炒める。
- ⑦ 出汁とえのきだけを加えてこしょうをし、鱈を加えて10分から15分位、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ 器に盛り、好みでブラックペッパーをふる。

Let's! 脳トレッヂ!

クイズやパズルで、アタマのストレッヂに挑戦しましょう！

読めるかな？魚の漢字

- ①鰯 ②翻車魚 ③柳葉魚 ④鱈
⑤喉黒 ⑥鯫 ⑦旗魚 ⑧鮒
⑨鰆 ⑩鰯鰓 ⑪鮋 ⑫鰈
⑬鰯 ⑭鰐 ⑮細魚 ⑯河豚



下の漢字は何の魚の名前？右の候補から探してみましょう。

- | | |
|---------|---------|
| A. きす | I. えい |
| B. かじき | J. ほつけ |
| C. ふぐ | K. ししゃも |
| D. かれい | L. にしん |
| E. さば | M. さより |
| F. うつぼ | N. あんこう |
| G. はたはた | O. まんぼう |
| H. のどくろ | P. かさご |

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/question52>

