

再スタート4年目に入り、 診断体制をさらに強化

- ・副院長として長谷川先生が就任
- ・診断レポートができるまで
- ・受診件数報告

日常のがん予防は、 食事の8原則から

- ・特製ジュースでがん予防
- ・食事療法指導のご案内

がんの い・ろ・は を知る。

- ・〔第3回〕肺がん

Topics

- ・「笑いと健康」をテーマとしたイベントに
　済陽院長と落語家・林家木久翁・木久蔵師匠が出演
- ・日刊スポーツが済陽食事療法を紹介
- ・西台クリニックのfacebookがオープン
- ・西台健康俱乐部健康ランチセミナー開催のお知らせ
- ・書籍のご案内



レモン

疲労回復に効くクエン酸、ビタミンCのほか、高い抗酸化作用をもつエリオシトリン(ポリフェノールの一種)という成分も豊富に含んでいる。

健康診断シーズンが到来

再スタート4年目に入り、 診断体制の強化に取り組んでいます



おかげさまで新生・西台クリニックも4年目に入りました。これまで検診、臨床検査を合わせて9,400人もの方々に受診いただき、1万人の突破も目前に迫っています。今回、旧時代からの伝統である高精度な診断をいっそう向上させるべく、放射線科専門医として豊富な経験を持つ長谷川先生を副院長に迎えました。皆様の健康長寿を実現するクリニックとして、さらにご満足いただけるよう職員一同努力を重ねてまいります。

さて、春は健康診断のシーズンです。職場や自治体等で健康診断を受ける方も多いと思いますが、一般的な検診では、全身のがんチェックは困難です。ご存知の通り、がんは自覚症状がなく早期がんの診断には定

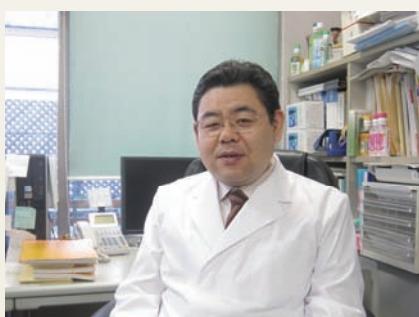
期的に精度の高い検査が必須です。PET検査はもう何年も受けていないという方は、そろそろ受診をご検討されてはいかがでしょうか。

日本は世界に冠たる長寿国で、今や人生100年時代ともいわれます。いつまでもいきいき元気な人生であるためにも、当クリニックを健康のパートナーとしてご活用いただければと思います。



院長 濟陽 高穂

副院長として長谷川先生が就任



大学病院等で培った技術と経験を活かし、
診断体制の充実とより愛されるクリニックづくりに取り組みます。

皆様はじめまして。この度、副院長に就任いたしました長谷川と申します。これまで放射線科医師として順天堂大学病院や浦安市川市民病院などに勤務し、西台クリニックでは5年ほど非常勤というかたちで画像診断を行ってまいりました。PETを用いた画像診断センターとして長年の実績を誇る当クリニックの診断部門をさせていただき大変嬉しく思うとともに、改めて身の引き締まる思いでもあります。どうぞ宜しくお願ひいたします。

さて、ご周知の通り我が国では高齢化の影響でがんを患う人の数が年々増えています。放射線科医として数多くのがん患者さんに関わってまいりましたが、重要な点は何といつても早期発見と正確な診断です。当クリニックでは、さらなる診断精度の向上に取り組むほか、より多くの方にがん検診に興味を持つてもらえるよう、検診項目・コースの充実も図っていきたいと思います。皆様に未永く愛され、信頼されるクリニックとして成長するようスタッフと協力し精一杯努力してまいります。当クリニックを受診された際は、どうぞ気軽にお声をおかけください。

〔経歴〕

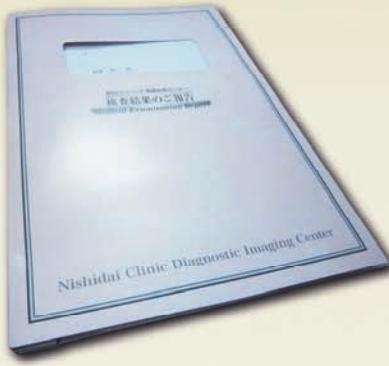
- 平成7年 順天堂大学医学部卒業、順天堂大学医学部放射線科入局
その後、順天堂大学付属順天堂医院、順天堂静岡病院、
順天堂浦安病院の放射線科にて勤務
- 平成17年 浦安市川市民病院 放射線科
- 平成21年 順天堂大学付属順天堂浦安病院 放射線科
- 平成24年 西台クリニック副院長に就任

日本核医学学会 核医学専門医／日本医学放射線学会 放射線科診断専門医



診断レポートができるまで

当クリニックへの高い評価と厚い信頼を支えてきたのが、
多項目にわたる詳細な診断レポートです。
作成にあたっては医師、事務方のトリプルチェックを行い、
迅速・正確・わかりやすいレポートを心がけています。



検査当日

検査終了

当日面談ありの場合

読影

画像データ、主要な採血項目
5項目で読影、診断を行います。



面談

約1週間後

血液検査結果到着

血液検査会社より
採血結果が到着します。
※緊急を要する結果が出た
場合は即時に連絡が来ます。

再読影

血液検査結果を確認しつつ
再度画像を読影します。



※遠方の医師が当院のサーバー
にアクセスし、遠隔読影を行う
ケースもあります。

約2週間後

診断レポートの完成

PET/CT、MRI、超音波検査など、
検査ごとに診断レポートが
完成します。

医師による1次チェック

総合所見の完成

血液検査結果と
画像診断結果をまとめた
総合所見が完成します。

事務スタッフによる 書類チェック (1次・2次)

各種の表や添付資料の
チェックを2人で行います。



医師による2次チェック

確定印を押印

発送

ファイリングして、ご自宅または
主治医の先生に発送します。
※必要に応じて紹介状の作成や、
CD-ROMご希望の方には画像
データを添付します。

〔 臨床検査(医療機関からのご紹介)の方は、原則として受診日より7日以内にご依頼元の先生宛に、
検診の方には受診後2週間程度で診断レポートをお送りいたします。 〕

受診件数報告

毎月、全国から数多くの方に受診いただいております。また、癌研病院、がんセンター、
全国の大学病院などより依頼を受け、がん患者様の臨床検査を実施しております。

都道府県別受診者数

東京都	— 5,061	茨城県	— 215	愛知県	— 58
埼玉県	— 1,906	群馬県	— 89	大阪府	— 58
千葉県	— 715	栃木県	— 77	長野県	— 54
神奈川県	— 539	静岡県	— 72		

その他 地方別受診者数

北海道	— 32	近畿	— 129
東北	— 81	中国・四国	— 78
北陸・甲信越	— 96	九州・沖縄	— 58
東海	— 10	外国人・在留邦人・他	— 72

合計 9,400 人

(2012年2月末現在)

全国大学病院・がんセンターからの紹介

癌研病院	— 56
国立がんセンター	— 33
他・地区がんセンター	— 47
全国大学病院	— 910

合計 1,046 人

(2012年3月末現在)

日本大学板橋病院	— 589	東京医大病院	— 21
日大光が丘病院	— 160	東京女子医大	— 20
慶應大病院	— 57	東大、京大、千葉大、その他	— 31
慈恵大病院	— 32		

当院では特別顧問として下記の先生方にご勤務いただいております

特別顧問 小幡 裕 東京女子医科大学名誉教授 特別顧問 市川 平三郎 国立がんセンター名誉院長

日常のがん予防は、食事の8原則から

がんの予防に食事が重要であると理解していても、実際にはどのような点に気をつければよいか分からず…。そんな方のために、まずは基礎知識としてがんと食事の関係、がんを防ぐ食事の8原則について解説いたします。



がん予防になぜ食事が大切なのか

私たちの身体の中では1日に数千個のがん細胞が生まれていますが、白血球にあるNK(ナチュラルキラー)細胞やマクロファージといった免疫システムが、がん細胞を攻撃・退治してくれるので発症することはありません。

ところが偏った食生活を長年続けると、体内でエネルギーを作りだしたり、物質を分解・吸収するといった「代謝」という化学反応に異常が生じ、細胞のがん化を促進したり、がんに対する免疫力を低下させてしまいます。

1981年、世界的に著名な疫学者である故リチャード・ドール博士は大規模な疫学調査の結果、がんの原因の約35%は食事にあると発表しました。また、1977年にアメリカで報告された「マクガバン・レポート」も、がんや心臓病の原因は肉食中心の食生活にあると指摘しました。アメリカ

ではこれらの報告を受け、国を挙げて食生活改善を推進し、がんによる死亡を減少させているのです。

がんを防ぐ食事とは

がんを防ぐ食事とはどのようなものでしょうか。重要な8つの原則を下記に示しましたが、これらを実践していたのが昔の日本食です。元々日本人は、がんの少ない民族でしたが、戦後に食の欧米化が進み、「塩分の過剰摂取」「野菜・果物の不足」「四足動物の肉の過剰摂取」などが顕著になり、がんが増えてしまいました。

忙しい現代社会でバランスの良い食事を徹底するのは容易ではありませんが、がんは生活習慣病ですから日々の食事に気を配ることが何よりの予防法です。まずは毎日の食事を見直してみるとから始めてみませんか。

がんになりにくい身体をつくる食事の8原則

塩分を制限する 1日5g以内に

胃がんのリスクを減らし体内のミネラルバランスを保つ



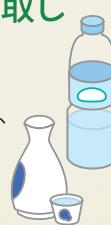
四足歩行の肉は週に2回程度

肝臓など消化器への負担を減らし免疫力の低下を防ぐ



自然水を摂取し お酒は少々

お酒は肝臓に負担、水道水に含まれる塩素は活性酸素が増える原因に



胚芽を含む穀物・大豆・芋

ビタミンや抗酸化物質を効果的に補給できる



野菜・果物の大量摂取

ビタミン、ミネラルを補給でき、身体の代謝を整え免疫力をアップ



乳酸菌・きのこ・海藻類

乳酸菌をはじめ、腸内免疫を元気づける成分が豊富



植物油の使用

油料理にはコレステロールの低下にも役立つ不飽和脂肪酸を



レモン・はちみつ・ビール酵母

クエン酸など代謝を活発にする成分、良質なたんぱく質を効果的に



特製ジュースでがん予防

今号も野菜や果物のチカラで、美味しくがんを予防できるレシピをご紹介します。パイナップルとレンコンのジュースは、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富。さっぱりとした甘さで疲れが抜けない朝におすすめの一杯です。

レシピ #03

パイナップルとレンコンのジュース

材料(約200ml分)

パイナップル	200g(可食分)
キャベツ	50g(約1枚)
レンコン	50g
黄パプリカ	50g(約1/3個)

作り方

- ① レンコンは縦長に切って水にさらしておく。パイナップルは食べる部分を縦長に切る。黄パプリカはへたと種を除き、縦長に切る。
- ② 1をジューサーにかけ、グラスにそそぐ。

- ・果物、野菜は農薬を取り除くために水につけておく
- ・果物、野菜はジューサーにかける直前に切る
- ・ジューサーは栄養素が破壊されにくい低速タイプのものがおすすめ

ワンボターズ



済陽式 健康野菜ジュース「万葉効草」

<西台クリニック／株式会社 AIGエム 共同開発>

桑の葉、柿の葉、大麦若葉、レイボス、甘藷若葉など、健康に良い7つの成分を、無農薬・遠赤外線焙煎濃縮・低温乾燥・フリーズドライ製法で粉末化しました。



好評発売中

7,980円(30包／税込)

[購入・お問い合わせ]
サプリメントダイレクト
www.supplement-direct.co.jp/
0120-172-321

がん体質を改善する、食事療法指導を行っています。

西台クリニックでは、がん治療中の患者様、ご家族様のために、院長による「がん食事療法指導」を行っております。

ご希望の方は、下記の予約番号からお申込みください。

◎食事療法指導の詳細はホームページをご覧ください。

<http://www.ncdic.jp/food>

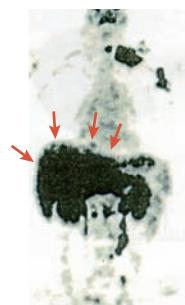
【予約申し込み】 **03-5922-0704**

受付／火～土曜日 9:00～16:00

※ 主治医による治療と併用で行います。

※ 受診予約前に診療情報提供書をお送りいただきます。

当院での改善例



2011年4月



2011年6月

がん食事療法の効果

- 1.栄養状態の改善
- 2.代謝の促進
- 3.免疫力の向上

■ 乳がん・広範肝転移・鎖骨部リンパ節転移 (58歳／女性)
乳がんリンパ節転移の診断後、数ヶ月間の抗がん剤治療を行うが、肝臓に100箇所、鎖骨部のリンパ節に転移。当院にて食事療法を併用した結果、肝転移が消失し、鎖骨部も改善した。

がんの い・ろ・は

を知る。

●第3回 肺がん

肺 がんは日本で男女ともに最も死亡数の多いがんです。毎日煙草を吸う人なら、一度は心配したことがあるのではないでしょうか。では煙草さえ吸わなければ肺がんにはならないのでしょうか？ 答えはノーです。肺がんの代表格である腺がんは**非喫煙者でも発症**します。数年前に肺がんで亡くなった有名な芸能レポーターの男性が、非喫煙者だったというニュースを覚えている方もいらっしゃるでしょう。肺がんのリスクは誰にでもあるのです。

肺がんは**小細胞がん**と**非小細胞がん**に分かれます。小細胞がんは肺門と呼ばれる肺の入口付近にできる増殖の速い悪性度の高いがんで、肺がんの10～15%を占めます。一方の非小細胞がんはさらに、**腺がん**、**扁平上皮がん**、**大細胞がん**などの組織型に分かれ、肺野部にできる腺がんが60%、肺門にできる扁平上皮がんが25%です。このように肺がんといつても性質や発生する場所で様々です。

肺がんの怖さは治りにくいことです。5年相対生存率は、がんが発生部分だけに存在する**ステージI**で**78.2%**、付近のリンパ節に転移した**ステージII**で**44.5%**、隣接する臓器に転移した**ステージIII**では**19.8%**となっています。胃がんでは99.1%、72.6%、45.9%ですので、治癒が容易でないがんであることがわかります。

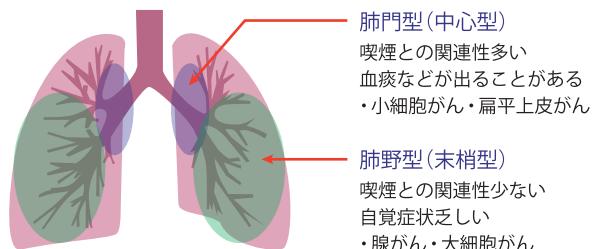


予防は喫煙者であれば何よりも**禁煙**です。喫煙指数〔1日の煙草の本数×喫煙年数〕が400を超える人は、肺がんのハイリスク・グループですので注意が必要です。吸わない人でも、**受動喫煙が発症リスクを高めます**ので、家族や他人の煙を吸わないよう気をつけましょう。

そして定期的な検診による早期発見が重要です。一般的な健康診断では**胸部レントゲン検査**、痰を採取して調べる**喀痰(かくたん)細胞診**がありますが、どちらも早期の肺がんを発見するのは困難です。数年に一度は**CTやPET/CT**などの、より精度の高い画像診断を加えると安心です。

肺がんの種類と特徴

小細胞がん(10～15%)		肺門型、転移傾向大、放射線・化学療法が有効
非小細胞がん	腺がん(60%)	肺野型、女性に多く、喫煙との関連性少ない
	扁平上皮がん(25%)	肺門型 喫煙との関連性多い
	大細胞がん(5%)	肺野型、腺がんでも扁平上皮がんでもない



Staff Message [コンタクトセンター]

顔が見えないからこそ
丁寧な対応を心がけます。

電話対応は、対面での会話ではないので非常に細やかな気遣いが必要です。毎日、ゲストの皆様や医療機関から様々な検査コースや臨床検査依頼を内容や状況に合わせて臨機応変にご案内しなければなりません。検査について不安な気持ちを抱えている方や疑問点がある方が「受診してみようかな」という気持ちになっていただけた時は嬉しく感じます。今後も皆様が安心してご受診していただけるように、より一層の努力をしてまいります。



「笑いと健康」をテーマとしたイベントに 済陽院長と落語家・林家木久翁・木久蔵師匠が出演



仙台で店舗展開するダルマ薬局が65周年を記念して「笑いと健康」をテーマとしたイベントを開催。第1部に済陽院長が講演し、第2部は落語の林家木久翁師匠・木久蔵師匠が出演しました。参加された1,000名近い地元住民の方々には、日々の食事を改善することが代謝と免疫力を向上させ、自らの治癒力でがんをはじめとする生活習慣病を予防できることを理解いただきました。講演後も30分にわたり数多くの質問があったほか、100冊ほど用意した院長の著書「がんが消える食事の8原則」も完売するなどイベントは大盛況でした。

日刊スポーツが 済陽院長の食事療法を紹介

日刊スポーツのコラム「リスクから身を守る健康生活術」において済陽院長の食事療法が13回にわたって紹介されました。記事のコピーをご希望の方はお問い合わせください。

facebookを始めました

世界で8億人が利用するSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)—facebookに西台クリニックのページができました。スタッフの声やキャンペーン案内など、多彩な情報をおリアルタイムにお届けしていきます。



西台健康倶楽部健康ランチセミナー 「ガンを克服した食事」 開催のお知らせ

2012年4月22日(日)

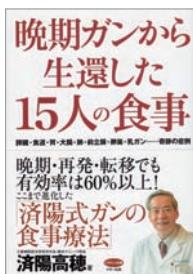
池袋メトロポリタンホテル

毎回、美味しいランチを楽しみながら、済陽院長の講演とガンを克服した方々の体験談に耳を傾ける西台健康倶楽部の健康ランチセミナー。第6回目を迎える今回は「西洋医学と食事が如何にして治療・ガン克服に至ったのか」をテーマに開催します。恒例の健康ジュース&スープのデモンストレーションも実施します。

Tel.03-5922-0700 西台健康倶楽部事務局

書籍のご案内

がん食事療法に関する様々な書籍が発行されています。全国の書店でお買い求めください。



晚期ガンから生還した
15人の食事
マキノ出版
(2012年1月)
定価 1,400円
晚期ガンを克服した
奇跡の15症例を紹介。



私の末期がんを治した
毎日の献立
講談社
(2011年11月)
定価 1,500円
がんの種類ごとに
すぐに使える献立を紹介。



ガンが消える 済陽式
最新バランス献立
世界文化社
(2011年10月)
定価 1,500円
おいしいから続けられる
118のレシピを掲載。

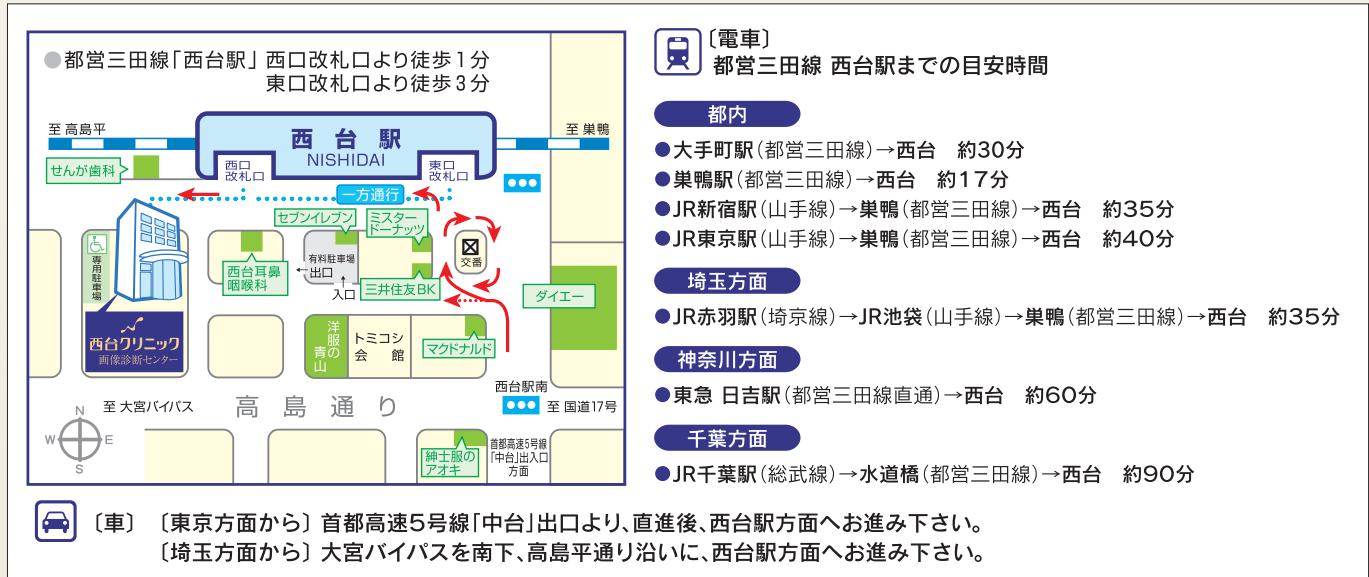
検診コース(完全予約制)

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

グランドコース (がん総合+脳ドック)	がん総合コースと脳ドックコースを組み合わせた検査を同日で行います。遠方から来られる方、多忙な方々におすすめのコースです。 PET/CT MRI(骨盤・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	249,000円 (約 5.5 時間)
がん総合コース	細胞の働き具合と臓器の形態を同時に調べるPET/CT検査に、MRI、超音波、血液生化学検査を併用し、全身のがんを総合的に検査します。 PET/CT MRI(骨盤) 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 183,000円 (約 4.5 時間) 面談なし 173,000円 (約 3.5 時間)
PET/CTコース	PET/CTのみのコース。当日、画像診断を基にした面談を行います。定期的に人間ドックを受診している方におすすめのコースです。 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	128,000円 (約 3.5 時間)
脳ドックコース	くも膜下出血の原因となる動脈瘤の有無や脳梗塞の原因となる頸動脈の動脈硬化の進行度をMRI-MRA、頸動脈超音波、血液生化学により検査します。 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	59,000円 (約 3 時間)
心臓スクリーニング	心肥大、弁膜症(弁の異常)、心臓のポンプ機能などの心疾患を、心臓超音波検査、心電図、脈波測定、血液検査を用いて検査します。 超音波(心臓) 生化学(血液) 心電図 脈波測定 血液サラサラ 心不全マーカー検査 画像結果説明	30,000円 (約 2.5 時間)
オプション	●食生活改善指導 5,000円 ●内臓脂肪検査 5,000円 ●血液サラサラ検査 3,000円	

◎その他、乳がんPETコース(143,000円)、ベーシック脳ドックコース(44,000円)もございます。詳しくはホームページをご覧ください。

西台クリニックへのアクセス



- 検診のご予約・お問い合わせは
西台クリニック医療情報室
(受付／月～土曜日 9:00～17:00)

TEL.03-5922-0703
ホームページ <http://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。