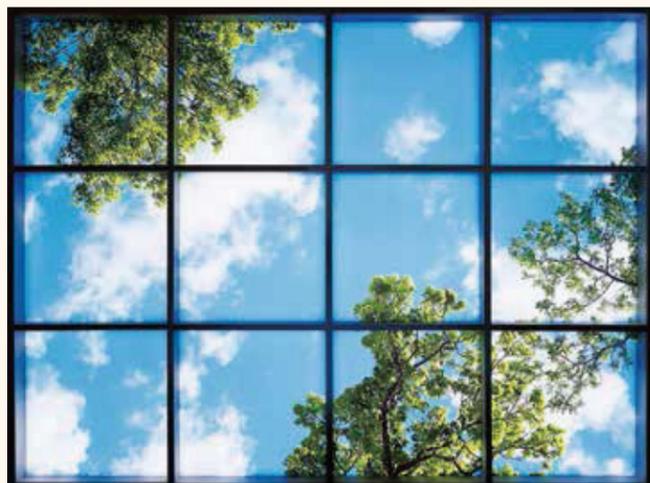


i nformation

* PET-CT検査を快適に*

この写真は、当クリニックのPET-CT室の天井に設置されています。
“ルミナススカイシーリング”という名の自然アートです。



PET-CT室の天井に設置

閉塞感のある検査室は、受診者にとって不安やストレスが溜まります。
この天井には、心身の負担の軽減とリラクゼーションをもたらす効果があります。



テキサス工科大学の臨床実験

天井にルミナススカイシーリングを設置した病室と設置していない病室とで比較すると、患者の急性ストレスの平均値は53%、不安の平均値は34%が減少したと報告されています。



医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック
KOUSSEI SENDAI CLINIC

お客様専用フリーダイヤル
0120-501-799
〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45
TEL.022-727-7667(代) FAX.022-727-7668
<http://kousei-sendai.jp>
電話受付:平日(月曜日~土曜日)9時~17時
休 診 日:日曜日・祝日

ご不明点やご質問等ありましたら、お電話にてお問い合わせください。
また、ホームページにも掲載しておりますので、あわせてご覧ください。

KOUSSEI Vol.38

厚生仙台クリニック

2017.07.01

発行:医療法人 西隆会 厚生仙台クリニック 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45
■掲載の内容についてのお問い合わせは、医療法人 西隆会 厚生仙台クリニックまで(お客様フリーダイヤル 0120-501-799) □電話受付:平日(月曜日~土曜日)9時~17時 □休診日:日曜日・祝日



CONTENTS

- 連載 「健康友の会」のみなさまへ
医療法人星陵会グループのご紹介 02
- 連載 こちら健康相談室
~ダンベル体操~ 04
- Q&Aコーナー
知っておきたい医療の知識 06
- 新シリーズ2
がんってどういう病気? 07

医療法人星陵会グループのご紹介

私たち医療法人星陵会グループは、病気の予防と治療、そして介護に至るまで、皆さまが元気で活動的な毎日を送れるよう医療サービスの充実と強化に努めています。今回は、星陵会グループと当クリニックの施設情報をご紹介します。

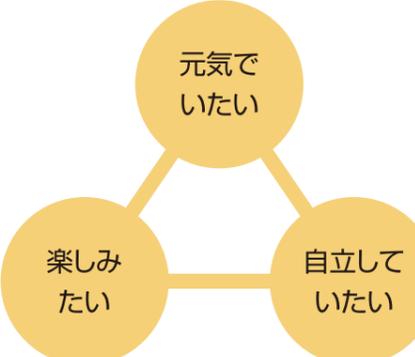
経営理念

全人的医療を通して
人々の福祉に貢献する



ビジョン

人生を元気でいたい、楽しみたい、自立していたい、
という希望をかなえる事業をおこなう



厚生仙台クリニックの進化

がんの早期発見を目的としている当クリニックが星陵会グループに加わり約3年が経過。グループ内の各施設との連携により、幅広いニーズにお応えできるようになりました。

特長

- 精密検査や内科診療をグループのクリニックで受けられます。**
精密な画像検査や内科診療を仙台星陵クリニックにて実施しています。グループ内で情報共有ができるので、他院を受診されるよりも迅速・的確な対応が行えます。
- 医療や介護のことまで、何でもご相談いただけます。**
例えば、家族の介護の相談がしたい…そんな時も、クリニック間での連携があるため、ご相談に応じることができます。

実績(2003年-2016年)

延べ43,000件
PETがん検査件数

※保険診療含む

延べ22,000件
PETがん検診受診者件数

1.1%前後
がん発見率

SEIRYOKAI GROUP

健診、診療、介護の事業に分かれ、
6事業所を展開しています。



厚生仙台クリニックは、「健康友の会」会員様の健康維持、健康増進のサポートをし、また、ご家族様にも健康意識を高めていただくための健康管理の情報を提供することで、皆様の健康寿命(寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間)に貢献することを目的としています。

《会員の特典》

- 定期的な検診のご案内
- PET検診料金の割引 (他の割引と併用できない場合があります。)
会員価格……………5,400円引き
3回目以降のPET検診……10,800円引き
- 健康に関する有用な情報の提供
健康管理に役立つ会報誌「こうせいだより」を適宜提供致します。

《入会方法》

当クリニックで検診をご受診された方は自動的にご入会となります。

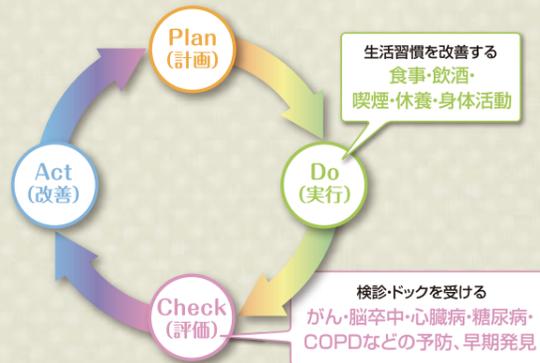
- 一度でもご受診された方は会員となります。
- 会員様よりご紹介された方も会員価格でご受診いただけます。

受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間」のこと。



受診者さん



スタッフ

ダンベル体操 その1

~1日15分で健康な体を手に入れる~

- 最近運動を始めたのですが、思いのほか疲れてしまったり、時間が確保できなかつたりして、続けられません。何か手軽に続けられる運動はありませんか?
1日15分でできるダンベル体操はいかがですか? いつでも、どこでも、誰にでもできる運動です。
1日15分で本当に効果があるんですか?
すぐに効果は出ませんが、継続することで少しずつ効果が出てきます。まずは1ヵ月間、毎日続けてみましょう!!

こんな人にオススメです。

- 血圧、脂質、血糖値が高めの方
脂肪肝があるとされた方
日ごろから運動不足の方
貧血持ちの方
冷え性・便秘がある方
肩こり・腰痛がある方



ダンベル体操の特徴



- 効率的に筋肉を増やせる
1日15分でできる
いつでもどこでも行える

ダンベルの選び方

- 実際に持ってみて、握りやすいものを選びましょう。
両手で持ち、肩から上に30回持ち上げられるくらいの重さにしましょう。
重さの目安 <女性> 0.5~2kg <男性> 1~3kg



ダンベル体操 *12ポーズ



実施のポイント

手首

やや内側に巻き込むようにします。反らしたりグラグラ動かしたりしないようにします。



姿勢

お腹と背中に力を入れて、膝を軽く曲げ、前傾姿勢を作ります。



肘

ダンベルを上げるときも下げるときもゆっくり動かしします。肘を伸ばすときは、伸びきる手前で動きを繰り返します。

握り方

力をこめて、しっかりとダンベルを握り締めます。

足

足を肩幅に開き、床をしっかりと踏み締めます。



動作中は息を止めずにゆっくりと行いましょう。スローモーションのように「ゆっくり・じっくり・止めないで」動かしましょう。

ダンベル体操実施の注意点

- ダンベル体操を行う前に軽く体をほぐしてから行いましょう!
頑張りすぎると長続きしないので、回数を徐々に増やしていくようにしましょう!
体調が優れない時は中止しましょう!
※整形外科に通院中の方は、主治医の先生に相談してから行いましょう

次号

「ダンベル体操 その2」でも数ポーズご紹介いたします。ダンベル体操全12ポーズは、当クリニックのホームページで閲覧、ダウンロードすることができます。

厚生仙台クリニック

それでは1ポーズやってみましょう!

観音開き・閉じ

回数は10~15回が目安です

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
2 ひざは軽く曲げます。
3 ダンベルを数字の「11」の形になるように平行にそろえて、胸の前に構えます。
4 胸を広げる感じで両腕を左右にゆっくりと開いたり閉じたりします。

ポイント

- 肘の角度を動かさず、手首の形を変えないように気付けます。
肩甲骨を背骨に寄せていくような感じで行うと良いでしょう。



Let's Try

監修: 鈴木玲子

Q&Aコーナー

検診当日や結果報告書に同封のアンケートにお寄せいただいたご意見、ご質問にお答えしていきます。



Q1 結果報告書の内容について直接ご相談したいのですが…。

A1 ご質問くださりありがとうございます。また、ご案内が行き届かず失礼いたしました。当クリニックでは、結果報告書の内容についてのご質問には、医師による面談を行っております。この場合、事前のご予約が必要となりますので予めご了承ください。なお、遠方の方やお時間の都合などでご来院が難しい場合には、医師または保健師や検査スタッフがお電話にて対応いたします。ご不明な点やご心配な点がございましたら、お気軽に下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。
《面談のご予約・お問い合わせ》フリーダイヤル0120-501-799

知っておきたい医療の知識

どうみやくこうか 動脈硬化

加齢、喫煙、高血圧、糖尿病など様々な要因により血管の内皮細胞が傷つくと、白血球などが集まり、治そうとする一定の反応がおきます(炎症)。そこに、LDLコレステロールが蓄積して血管の壁が厚くなった状態を動脈硬化といいます。

初期の自覚症状はほとんどありませんが、進行することで心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こす可能性があります。頸動脈エコー検査や血圧脈波検査、頭部MRIなどで調べることができます。

正常な血管

動脈硬化のある血管

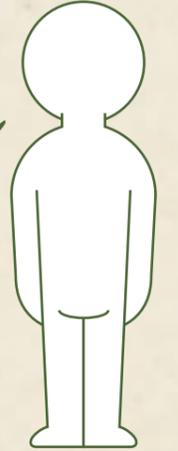
原因 加齢・喫煙・高血圧・糖尿病など

新シリーズ2 がんってどういう病気?

知っているようで知らない、がんのことを部位別にご紹介していきます。万が一、自分や家族、親しい人ががんにかかったとしたら…もしもの時に備えて、正しい知識を身に付けておくことが大切です。

今回は **肺がん** がテーマです。

病気? どういう? 肺がんは肺の気管、気管支、肺胞の一部の細胞が何らかの原因でがん化*したものです。がんの部位別の**死亡者数の第一位**で、年々増加しています。
※細胞が変化し、異常に増え続ける状態となること



原因

最大の原因は喫煙です。また、受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)で肺がんのリスクが上がると報告されています。その他、ヒ素やアスベストなども要因として挙げられます。

喫煙者の肺がんリスク 吸わない人と比べて…

男性	4.8倍
女性	3.9倍

症状

治りにくい咳や痰、血痰(血の混じった痰)、胸痛、呼吸時のゼーゼー音、息切れなどがあります。風邪に似た症状が長く続く場合には、医療機関の受診をお勧めします。また、症状がない場合も多く、検診で発見されることもあります。

検査方法

胸部X線検査や胸部CT検査などを用います。当クリニックでは、PET-CT検査にて胸部CT検査と共にPET検査を行うことで、より詳しく調べられます。肺がんの疑いがあれば気管支鏡検査、*1生検*2などを行います。

※1. 気管支の中を観察する内視鏡検査
※2. 細胞の一部を採って調べる

早期発見

肺がんが発見された経緯が検診による場合とそれ以外の場合とで、5年後に生存している人の割合に差が出ます。早期に発見すると完治の可能性が高くなることから、がん検診の定期的な受診が重要です。

肺がんの5年相対生存率 (1993-96年の診断患者)	検診	45.8%
	その他	16.3%

5つのがん予防

健康習慣を実践することで、がんになるリスクが低くなります。

- 禁煙する
- 食生活を見直す
- 適正体重を維持する
- 身体を動かす
- 節酒する

参考: 国立がん研究センターがん情報サービス