

院長／山口 龍生

院長の“がん”にまつわるお話し

山口院長より、一般的ながんの情報や当クリニックの取り組みなどを解説します。

今回は がん診療 連携拠点病院

いざというときに
安心ですね。

全国どこでも質の高いがん医療を提供することができるよう、
厚生労働省が指定する医療機関のことをいいます。

おもな役割

- ①専門的ながん医療の提供
- ②地域のがん診療の連携協力体制の整備
- ③患者・住民への相談支援や情報提供など

*

全国では400ヶ所(H29.4現在)に指定病院があるんですよ。
そのうち東北には56ヶ所、宮城県内には7ヶ所あります。

宮城県内7ヶ所の施設

- 東北大学病院 ●仙台医療センター ●石巻赤十字病院
- みやぎ県南中核病院 ●宮城県立がんセンター ●東北労災病院 ●大崎市民病院

全国のがん診療連携拠点病院は、『がん情報サービス』(国立がん研究センター)のサイトで公開されています。
がんの種類や病院の対応状況など、さまざまな条件で、その方に適した医療機関を探せます。

『がん情報サービス』サイト <https://ganjoho.jp/>

*

検診後も
しっかり
サポート!

当クリニックでは、がんの疑いがみられたときに、
上記の病院を始めとする適切な医療機関へ
紹介しています。



医療法人 西隆会

厚生仙台クリニック
 KOUSEI 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。

こうせいだより / NEWSLETTER
KOUSEI Vol.40

こうせいだより / NEWSLETTER

KOUSEI Vol.40

厚生仙台クリニック

2018.01.01

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(お客様サービスダイヤル 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
新年のごあいさつ 02

連載 こちら健康相談室
間食で健康になる! 04

Q&Aコーナー
知っておきたい医療の知識 06

がんってどういう病気?
大腸がん 07

新年のごあいさつ

がんと認知症の早期発見



新年のご挨拶を申し上げます。昨年中、当クリニックに賜りましたご厚情に対しまして、心よりお礼申し上げます。

PET/CTでのがんの病巣の早期発見から早期治療の期待が大きくなる中、当クリニックでは昨年新たな診療体制となり、診断技術の向上に努めています。

今年は最新鋭のMRI検査機器(磁気共鳴画像診断装置)を導入する予定であり、より良質な医療を提供したいと思っています。

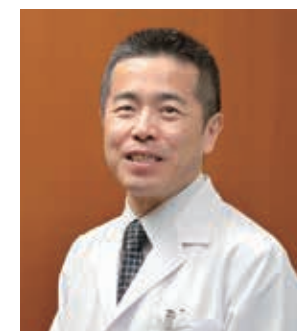
また、認知症の増加については社会的に大きな問題となっており、将来的には最先端の認知症早期発見の検査を取り入れる意向です。「がんと認知症の早期発見」に取り組み、先進医療と地域医療に貢献すべく精進してまいります。

やまぐち たつお
院長 山口 龍生

脳卒中は後遺症が残ることが多く、寝たきりとなる原因の上位を占めています。PET検診とあわせて脳PET(脳MRI含)を受けることにより、がん・認知症・脳卒中の早期発見ができます。そのため定期的に脳の検査も受けることをお勧めします。

また、当クリニックでは検診結果で分かりにくい点があった場合には、医師や保健師より直接説明をしておりアフターフォローにも力をいれています。

今後とも変わらぬご厚誼賜りますようお願い申し上げます。



まつい ひろしげ
副院長／松井 博滋

新任医師のごあいさつ

東北大学病院より参りました下村英雄と申します。私は大学病院で、PETを含む核医学の診療に携わってきました。

2017年10月からは、当クリニックで月・土曜日に面談を担当しております。その他、主にPETやMRIの画像診断を行っております。

皆様に安心していただける診療を提供できるよう努力して参ります。何卒よろしくお願い申し上げます。

〈プロフィール〉

東北大学病院加齢核医学科勤務を経て2017年10月より現職。PET核医学認定医。



しもむら ひでお
医師／下村 英雄

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。

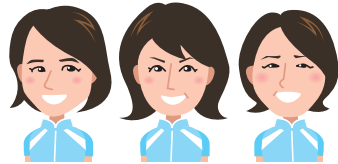
《会員の特典》

- ① 定期的な検診のご案内
- ② 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
- ③ 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》

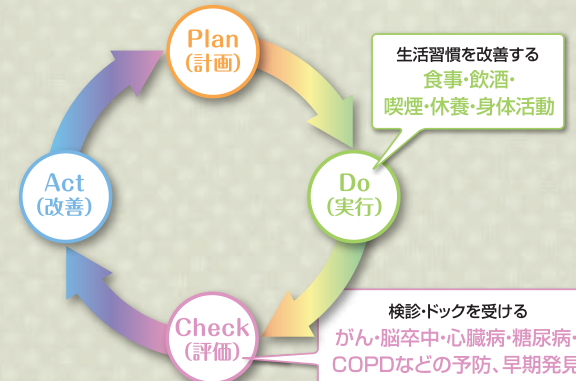
- 当クリニックで検診をご受診された方は自動的にご入会となります。
- 一度でもご受診された方は会員となります。
 - 会員様よりご紹介された方も会員価格でご受診いただけます。

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。



「間食で健康になる」食品や食材をご紹介します

おすすめ間食



乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

カルシウムを多く含みます。小分けパックになっているものを選べば、1個100～200kcalなので安心して食べられます。

- 「きな粉+牛乳」
カルシウムやたんぱく質がアップします。
- 「ヨーグルト・脂肪ゼロ」
カロリーが気になる方におすすめです。
- 「ヨーグルト・プレーン(無糖)」
血糖値が気になる方におすすめです。
- 「ギリシャヨーグルト」
たんぱく質を多く含むので、栄養補給をしたい方におすすめです。
- 「6Pチーズ」
低カロリーでカルシウムも多く含みます。



大豆製品

豆乳、いり大豆、栄養補助食品

大豆は植物性たんぱく質を多く含みます。大豆を主原料にした栄養補助食品は、一般的なお菓子と比べるとたんぱく質が多く糖質が少ないため、血糖値が気になる方におすすめです。1本150kcal前後なので200kcal以下のルールも守りやすく、常温で保存可能です。



ナッツ類

アーモンド、くるみなど

普段の食事では不足しがちなミネラルや良質の油を含みます。また、糖質が少ないため、血糖値が気になる方におすすめです。ただし、カロリーが高いため、あらかじめ食べる量を取り分けておき食べ過ぎないようにしましょう。**アーモンドなら20粒、くるみなら10かけ程度**が目安量です。



果物類

果物、ドライフルーツなど

ビタミンや食物繊維を含みます。みかん(中2個)、バナナ(1本)、キウイ(1個)が約80kcalです。食べすぎが心配な方は、この量を目安にしましょう。ドライフルーツは、砂糖が添加されていないものを選び、あらかじめ食べる量を取りわけましょう。

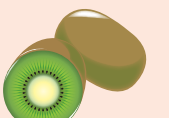
約80kcalの目安



みかん(中2個)



バナナ(1本)



キウイ(1個)



- 食べる量をまもりましょう。
- 治療中の疾患がある方は、主治医の先生に相談しながら行いましょう。



間食で健康になる!



受診者さん



スタッフ

～間食に「たんぱく質」や「脂質」をとりましょう～

- 最近間食が増えたのですが、控えたほうがいいですよね?
- 間食には何を食べていますか?
- 菓子パンが多いです。コンビニで買いやすいので…。
- 菓子パンは1個300～500kcalと高カロリーです。また、糖質が多く間食にはお勧めしません。
- では、何を食べたらいいですか?
- たんぱく質や脂質を含むものがお勧めです。『おすすめ間食(右ページ)』を参考に選んでみてください。
- わかりました。さっそく今日から試してみます!

間食のルール

1日200kcalまでにする
食品のパッケージには「栄養成分表示」が記載されています。エネルギー、たんぱく質、脂質の量などを確認しましょう。

『おすすめ間食』を食べる
どうしても甘いものを食べたい時は、『おすすめ間食』と組み合わせて、食べる量をコントロールしましょう。



糖質が多い食品例

原材料に小麦粉、米、砂糖が使われています



菓子パン



クッキー



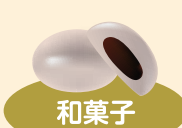
焼き菓子



スナック菓子



せんべい



和菓子

糖質のとりすぎは、**肥満**や**糖尿病**を引き起こす原因となります。

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 PETがん検診コースの検査を部分的にキャンセルすることはできますか。

A1 コースの内容は目的があり組み合わせていますので、一部を省略することはお勧めできません。しかし、治療中の疾患がある場合や、身体で実施できない検査がある場合など、やむを得ない場合は一部の検査を省略できますので、スタッフにご相談ください。

なお、検査が省略になった場合でも、料金の変更はできかねますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。



知っておきたい医療の知識

とう によ びょう 糖尿病

糖尿病とは、慢性的な高血糖となる病気です。血糖値を低下させるために働くホルモンをインスリンといい、膵臓から分泌されます。インスリンが不足あるいは作用が低下すると、血糖値の上昇を抑えることができなくなり、高血糖が続きます。この状態が糖尿病です。

自覚症状がないことが多く、治療せずに何年も放置すると脳卒中のリスクが高まるほか、倦怠感やのどの渇きなどの症状がみられる場合があります。また、糖の作用により血管が破壊され、右図のような合併症が生じます。

糖尿病の診断は、ブドウ糖負荷試験やHbA1c、空腹時血糖などの血液検査によって行います。

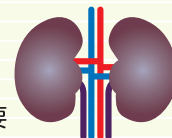
〈糖尿病の三大合併症〉

糖尿病網膜症

目の網膜に起こり、
進行すると失明に至る

糖尿病腎症

腎臓の機能低下
最後は人工透析が必要



糖尿病神経障害

手足のしびれや痛み、
感覚が鈍くなるなど



がんってどういう病気？

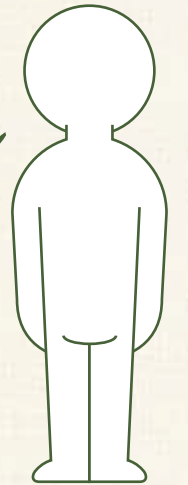
知っているようで知らない、がんのことを、部位別にご紹介していきます。

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**大腸がん**がテーマです。

ど
う
い
う
病
気
？

大腸がんは大腸(盲腸、結腸、直腸、肛門)の一部の細胞が何らかの原因でがん化したものです。早期に発見すれば、**90%以上が完治**し、男女とも生存率は比較的高くなっています。



原因

- ◆生活習慣…飲酒、肥満、喫煙^{*}、運動不足
 - ◆食生活…赤肉、加工肉(ベーコン・ソーセージ等)
 - ◆身体…高身長などの体格、遺伝など
- ^{*}喫煙者は、たばこを吸わない人の約7倍大腸がんになりやすいと言われています。



症状

早期のうちは自覚症状がないのが一般的です。主な症状としては、血便、下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、お腹が張る、腹痛、貧血、原因不明の体重減少などがあります。



検査方法

一般的に便潜血検査を用います。当クリニックの場合、腫瘍マーカー検査(CEA、CA19-9)やPET検査をあわせて実施することで悪性の有無をより詳しく調べています。大腸がんの疑いがある場合は、大腸内視鏡検査、生検などを行います。

^{*}細胞の一部を採って調べる

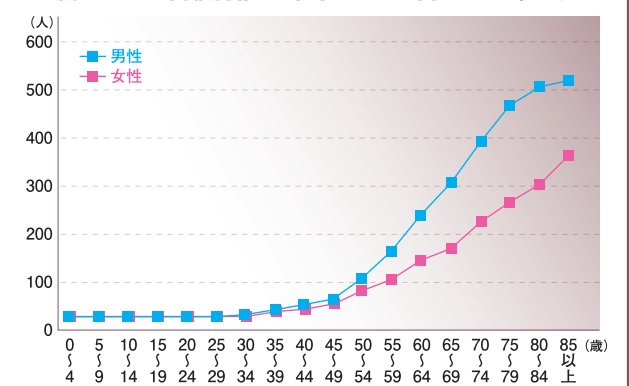
症状

自覚症状がなくても大腸がんと診断された患者さんの約**4割は、便潜血検査**で見つかっています。

大腸がんになる人が増え始める40歳を過ぎたら、検診を年に1度受けましょう。検診により**死亡率を60~80%減らせる**ことが報告されています。



大腸がんの年齢別罹患率(2013年) 人口10万人あたり



(国立がんセンター「大腸がん検診を受けましょう」)

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