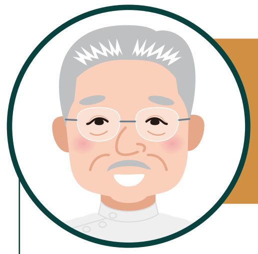
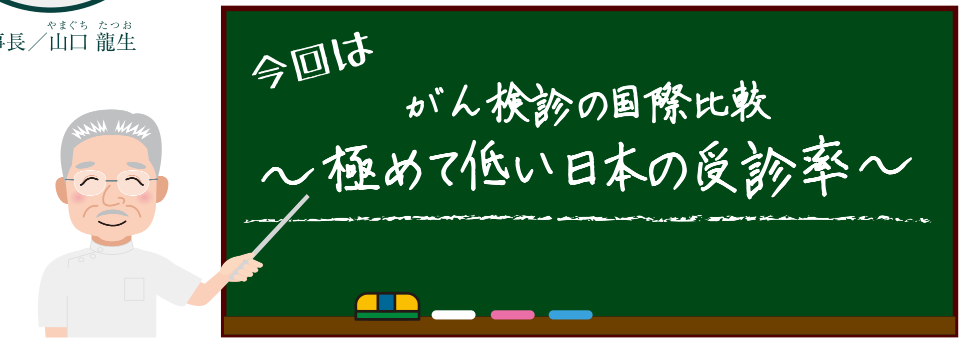


# “がん”にまつわるお話し

山口先生より、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。

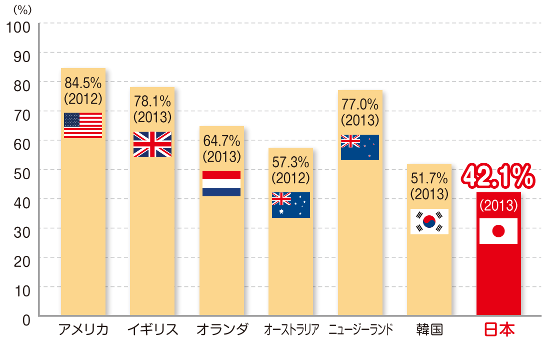
理事長／山口 龍生



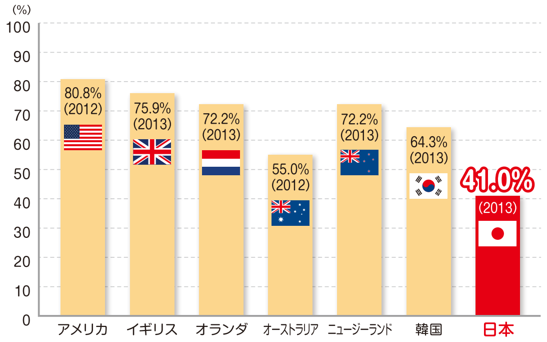

**先進国のなかで、日本はがん検診の受診率が極めて低い**状況にあります。

以下のグラフで諸外国との比較をみてみましょう。

●子宮頚がん検診の受診割合《20～69歳》




●乳がん検診の受診割合《50～69歳》



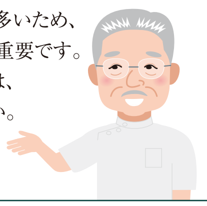

出典：OECD,OECD Health Data 2013,June 2013

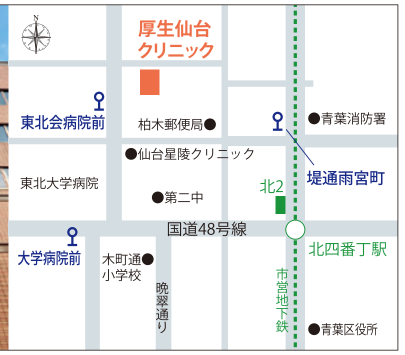
*

日本は、胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診率も、
**いずれも50%未満と低い状況です**（平成28年度）

アメリカでは大腸がんの受診率は58%（2013年）ですが、
**80%を目指すことで2030年までに**
**死亡率を33%低下できる**と試算されています。

日本では、がんにかかる人数が増加しています。
**2人に1人ががかかり、**
**3人に1人がが亡くなっています。**
早期のがんは症状がないことも多いため、
定期的な検診での早期発見が重要です。
検診について不安がある場合は、
ご遠慮なくお問い合わせください。






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 FreeDial 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.43

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）

こうせいだより／NEWSLETTER

# KOUSEI

厚生仙台クリニック

Vol.43
2018.10.01

CONTENTS

連載 「健康友の会」のみなさまへ 開業15周年を迎えました 02
こちら健康相談室 ～骨粗しょう症を予防しましょう!～ 04
Q&Aコーナー 知っておきたい医療の知識 06
厚生仙台クリニックの 結果報告書を解説します 07

医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック

# 厚生仙台クリニックは 開業15周年を迎えました。

いつも厚生仙台クリニックをご利用いただきまして誠にありがとうございます。
おかげさまで2018年9月に開業15周年を迎えました。
東北地方で初の民間PET画像診断センターとして開業し今日に至るまで、
がんの早期発見および的確な診断に努めてきました。
皆さまの健康寿命に貢献していくため、これからも日々精進して参ります。
今後とも、厚生仙台クリニックをどうぞよろしくお願いいたします。

## *厚生仙台クリニック15年のあゆみ*

2003年　9月　PET画像診断センターとして開院
2005年　4月　プレミアムコースなど現行のPET検診コースを開始
2006年　3月　会報誌「こうせいだより」発行
2007年　1月　PET/CT装置の設置
2008年　5月　脳PET検査開始
2012年　8月　CT装置の更新
2014年 12月　星陵クリニックグループに加入
2016年　4月　日本脳ドック学会認定施設として施設認定
　　　　7月　胃内視鏡検査付きプレミアムコース開始
　　　　9月　PET/CT装置の更新
2018年　2月　MRI装置の更新
　　　　4月　コース内容の大幅改訂

## ～ ステップアップ健診のご案内 ～

開業15周年を記念して「ステップアップ健診」を開始いたします。「健康友の会」の皆さまの健康増進をサポートさせていただくため、検診後のフォローアップの充実を図りました。
この機会に、お手元の結果報告書をご確認の上、対象の方はぜひご利用ください。

| | |
|---|---|
| 対　象 | PET総合検診の結果、「血圧」「血液検査」の項目で6ヵ月後の再検査をお勧めされた方（C判定） |
| 料　金 | 3,240円（税込） |
| 内　容 | ●血圧測定<br>●血液検査（脂質、肝機能、腎機能、尿酸、血糖）<br>●尿検査（尿糖、尿蛋白） |
| 結　果 | 報告書を郵送いたします。 |
| お申込み | 半年以内に検診を受けられ上記の対象になっている方は、ステップアップ健診をお申込みいただけます。<br>ご希望の方は、0120 0120-501-799までお電話ください。 |

※当クリニックへお越しいただくことが難しい方は、検診結果をお持ちの上、お近くの内科へご受診いただくことをお勧めいたします。

生活習慣病と言われる**糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症**などは、自覚症状がなくても進行し、将来、**脳卒中**や**心筋梗塞**など重篤な病気につながる恐れがあります。食事や運動など生活習慣を見直し、その成果を確認するためにステップアップ健診の受診をお勧めいたします。

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》

❶ **定期的な検診のご案内**

❷ **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**

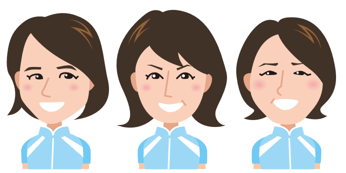
❸ **健康に関する有用な情報の提供**
健康管理に役立つ会報誌「こうせいだより」を適宜提供致します。

### 《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。

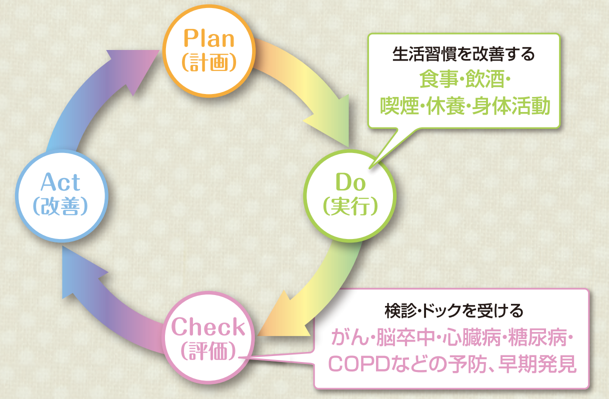
●一度でもご受診された方は会員となります。
●会員様よりご紹介された方も会員価格でご受診いただけます。

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。




# 骨粗しょう症を予防しましょう! 食事編①

受診者さん　スタッフ

骨密度測定で骨密度が低めと指摘されました。
食事ではどんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

食事では、骨の主成分であるカルシウムの摂取量を増やし、骨の形成を助けるビタミンDや、骨折リスクを下げるビタミンKをとることが大切です。

乳製品をとるようにしていますが、
カルシウムが不足していないか心配です。

カルシウムの摂取量を簡易的にチェックする方法があります。
ご自分でチェックしてみましょう(右ページ)。

はい!やってみます。

次回は、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食品をご紹介します。

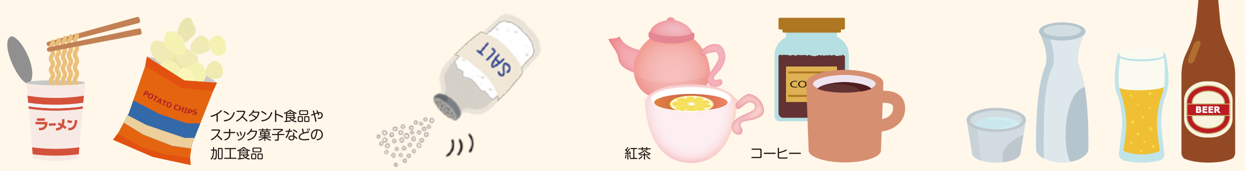
### カルシウムをとりすぎると体に悪影響はありますか?

カルシウムを過剰に摂取すると、高カルシウム血症になり、便秘や食欲不振、嘔吐などの症状が出ることがあります。通常の食品の摂取で症状が出ることはまれですが、サプリメントの取りすぎは注意が必要です。**カルシウム剤を飲んでいる場合は、医師の指示に従いましょう。**

## "とりすぎは避けたほうがよい"食品

以下の食品は、カルシウムの排泄を活発にしたり、骨密度を低下させるおそれがありますので、とりすぎには注意しましょう。

リンを多く含む食品　食塩　カフェインを多く含む食品　アルコール




# 足りてるかなチェック表

カルシウムとビタミンKがどの程度とれているか、簡単にチェックしてみましょう!!

## カルシウムチェック表

| | | 0点 | 0.5点 | 1点 | 2点 | 4点 | 点数 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 牛乳を毎日どのくらい飲みますか? | ほとんど飲まない | 月1～2回 | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | |
| 2 | ヨーグルトをよく食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | ほとんど毎日2個 | |
| 3 | チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| 4 | 大豆、納豆など豆類をよく食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| 5 | 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| 6 | ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| 7 | 海藻類をよく食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | | |
| 8 | シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | |
| 9 | しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか? | ほとんど食べない | 週1～2回 | 週3～4回 | ほとんど毎日 | 2種類以上毎日 | |
| 10 | 朝食、昼食、夕食と1日3食を食べますか? | | 1日1～2食 | | 欠食が多い | きちんと3食 | |

| 合計点数 | 判定 | コメント |
|---|---|---|
| 20点以上 | ◎ 良い | 1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。 |
| 16～19点 | ○ 少し足りない | 1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。 |
| 11～15点 | △ 足りない | 1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。 |
| 8～10点 | × かなり足りない | 必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。 |
| 0～7点 | × まったく足りない | カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。 |

## ビタミンKチェック表

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 納豆(1パックー50g) | ①ほとんど食べない | ②週1～3回 | ③週4～5回 | ④1日1回以上 |
| 野菜(1回の食事あたり) | ①ほとんど食べない | ②少し食べる | ③普通に食べる | ④たっぷり食べる |

※野菜の「普通に食べる」はきざんだ野菜を片手に1杯くらい、あるいは小鉢1杯くらいが目安

### 簡易ビタミンK摂取調査表の点数(合計点数が40点未満の場合は、ビタミンK摂取不足が予想されます)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 納豆 | ①0点 | ②10点 | ③25点 | ④40点 |
| 野菜 | ①0点 | ②10点 | ③15点 | ④25点 |

参考:『骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2015年版』

# 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検査を受けた後に特に注意する点などはありますか。

**A1** PET検査の後は通常通りの生活をしていただけますが、乳幼児との接し方に注意する点があります。

PET検査では、FDGという放射性のお薬を静脈注射して撮影を行う為、検査終了後、ごくわずかな量ですが体内から放射線が出ています。12時間程度は乳幼児との抱っこやおんぶ等の密接な接触を避けていただく必要があります。授乳中の方は、24時間授乳を控えて下さい。

乳幼児以外の家族への影響は無いと考えてよいでしょう。

## 知っておきたい医療の知識

### 心筋梗塞（しんきんこうそく）

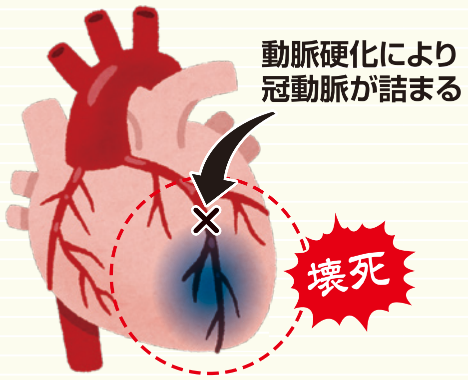
心臓を取り巻く冠動脈が、動脈硬化により詰まることで血流が途絶え、心臓の筋肉が壊死することをいいます。

発症2週間以内を急性、1ヵ月以上経過したものを陳旧性といい、急性の場合は生命の危険が大きく、速やかな受診が必要です。

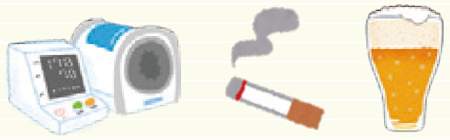
症状は胸部の締めつけられるような激痛に加え、息苦しさや吐き気、冷汗などが通常30分以上続きます。なお、高齢者や糖尿病の方は、痛みが生じないこともあります。

また、約半分の方に前兆があり、短時間の胸痛や胸部圧迫感、胸やけ、まれに左腕･肩･歯･顎の痛み（放散痛）などを繰り返すことがあります。

主な原因は右のとおりで、動脈硬化の原因となる生活習慣や疾患のコントロールが大切です。




**〈 主な原因 〉**
脂質異常症、高血圧、糖尿病、高尿酸血症
肥満、喫煙、飲み過ぎ、運動不足 など



# 厚生仙台クリニックの結果報告書を解説します

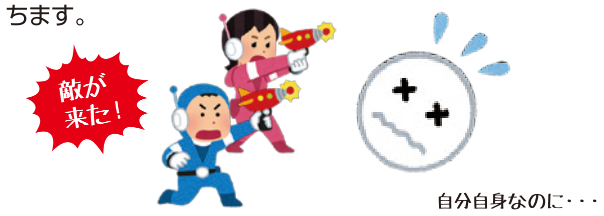
本シリーズでは、当クリニックの結果報告書を元に、検査の解説をより詳しくご紹介いたします。

## テーマ 抗核抗体、抗CCP抗体

平成30年4月より、**プレミアムコースの炎症検査に「抗核抗体」と「抗CCP抗体」が加わりました。**
従来の炎症検査（高感度CRP、RF）と合わせて確認することで、膠原病などの診断に役立ちます。

### 抗核抗体

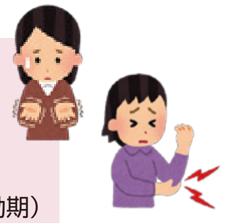
「抗体」とはウィルスなどの「自分以外の異物」が体に入ってきた際に、体から追い出すためにできる対抗物質です。**本来できないはずの「自分」の細胞に対する抗体を抗核抗体**といい、多すぎると膠原病などを引き起こします。下の表のような膠原病の鑑別に役立ちます。




### 抗CCP抗体

**抗CCP抗体は、膠原病のひとつである関節リウマチのみに限定して異常となる**ため、従来のリウマチに関する検査の「RF」と組み合わせることで、より診断の精度が高まります。

**〈関節リウマチの主な症状〉**
＊主に手や足の関節の痛み･変形
＊手指の朝のこわばり
＊だるさ、食欲低下、貧血など（活動期）



※これらの値だけで病気を確定することはできません。

## ～膠原病（こうげんびょう）とは？～

免疫が自分自身の正常な細胞を攻撃することで抗核抗体ができ、様々な部分に炎症を起こす病気を「自己免疫疾患」といいます。
その中で、細胞と細胞の間にある膠原線維に異常が生じる病気を総称して「膠原病」といいます。
原因ははっきりしていません。関節リウマチ以外にも、主に以下のような膠原病があります。いずれも早期発見、早期治療が重要です。

| 病　名 | 主な症状 |
|---|---|
| 全身性エリテマトーデス | 発熱･倦怠感･食欲不振、両頬に広がる赤い発疹（蝶型紅斑）、手や足の関節痛･腫れ、日光過敏症、腎機能障害など |
| 全身性強皮症（きょうひしょう） | 皮膚が硬くなる、寒い場所では手指の色が白く変化する、肺線維症など |
| シェーグレン症候群 | 眼の乾燥、口の乾燥、鼻の中の乾燥、倦怠感、記憶力低下、頭痛、発熱、関節痛など |
| ベーチェット病 | 口内炎（アフタ性潰瘍）、外陰部潰瘍、眼症状（眼痛、充血、まぶしさなど）、下痢･下血、皮膚の結節性紅斑様皮疹、関節炎など |
| 潰瘍性大腸炎 | 腹痛、下痢、下血など |