

## \* 血圧脈波装置が 新しくなりました \*

### 《検査の目的》

動脈の硬さ、詰まり、血管年齢などから動脈硬化の有無を測定します。

### 《測定法の変更》

これまで、動脈の硬さの程度をPWV(脈波伝播速度)であらわしていましたが、この度、CAVI(心臓足首血管指数)に変わりました。PWVよりも血圧の影響を受けにくいといわれています。



ベッドに仰向けに寝て、両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。検査時間は5分程度です。



### こんな方におすすめします。

- ✓ 血圧、脂質、血糖値が高めの方
- ✓ 喫煙をしている方
- ✓ 日頃から運動不足の方
- ✓ メタボリックシンドロームと判定された方

※これらの検査は、当クリニックのPET検診の全コースに含まれています。



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。

### CONTENTS

連載 「健康友の会」のみなさまへ  
特集“腫瘍マーカー検査” 02

連載 こちら健康相談室  
～エクササイズ～ 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  
厚生仙台クリニックの  
結果報告書を解説します 07

## 特集

## 腫瘍マーカー検査

## 1.腫瘍マーカーとは

がん細胞もしくはその他の要因で、体内に通常では存在しない、あるいはごくわずかしかな存在しない物質が大量に生産されることがあります。この物質を「腫瘍マーカー」と呼びます。

血液検査でこの物質が基準値以上に検出されたとき、がんを疑います。

がんが発生する臓器によってこの物質は異なり、ホルモン、酵素、抗体、その他各種タンパク質、核酸など多岐にわたります。

## 2.腫瘍マーカーとがんの関係

腫瘍マーカーの値が高いからといって、必ずがんがあるとは限りません。

例えば、大腸がんの指標であるCEAは、100人の陽性に対して、実際がんと診断されるのは4人程度です。

しかし、大腸がんの患者100人を調べると、80人程度は陽性反応が出る結果となります。これは、がんがあると腫瘍マーカーの値は高くなることが多いのですが、腫瘍マーカーの値が高いからといって、がんにかかっている可能性は必ずしも大きくはないことを示しています。

その理由は、腫瘍マーカーはがん以外の要因で高くなることもあるためです。例えばCEAの場合には、喫煙や糖尿病、慢性気管支炎などが挙げられます。

## 3.腫瘍マーカーの評価

腫瘍マーカー検査だけでは、がんの確定診断はできません。がんの場所や大きさを特定することもできません。

PET-CTや超音波検査などの画像診断、血液や尿、便などの検体検査を組み合わせ、総合的にがんやその他の病気の可能性を検討します。

## 《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。

## 4.腫瘍マーカーの種類

現在、腫瘍マーカーは数十種類ありますが、研究・開発により年々増えています。

その中で、当クリニックでも採用している腫瘍マーカーをご紹介します。

|                        |                                         |        |                                                      |
|------------------------|-----------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|
| 食道がん                   | SCC                                     | 膵がん    | CA-125、CA19-9、CEA<br>ElastaseI、NCC-ST-439<br>SLX、STN |
| 肺がん<br>扁平上皮がん<br>小胞細がん | CA-125、CEA、SLX<br>シフラ、SCC<br>ProGRP、NSE | 大腸がん   | CEA、NCC-ST-439、STN                                   |
| 乳がん                    | CA-125、NCC-ST-439<br>CEA、CA15-3         | 前立腺がん  | PSA                                                  |
| 肝がん                    | AFP、PIVKA-II                            | 子宮頸部がん | SCC、βHCG、STN                                         |
| 胆道がん                   | CA19-9、CEA                              | 子宮体部がん | SCC、βHCG                                             |
|                        |                                         | 卵巣がん   | CA125、STN、SLX、βHCG                                   |

「国立がん研究センター がん情報サービス」

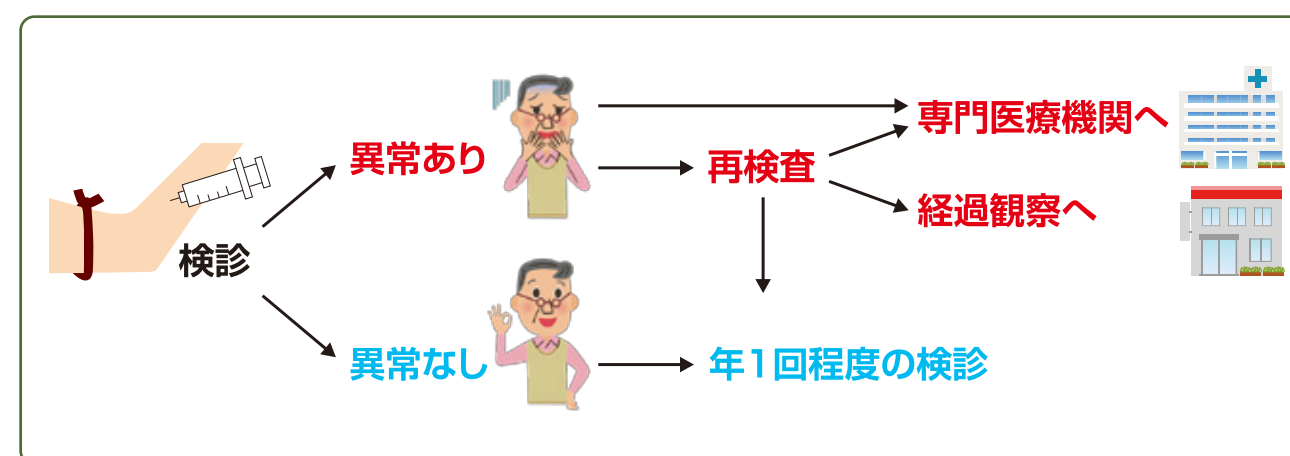
※当クリニックのPET検診コースでは**太字**の項目を実施しています。

そのうち、SCC、SLX、NCC-ST-439の3項目はオプション検査(6,480円)となります。

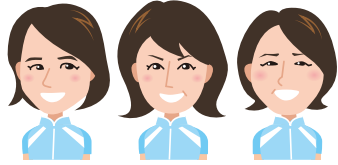
## 腫瘍マーカー再検査サービスのお知らせ

PET検診の結果、腫瘍マーカーの値が異常となった場合に、当クリニックにて無料で再検査(血液検査)を受けることができるようになりました。その再検査の結果は、後日医師よりお電話にて説明いたします。※ただし、血液検査以外に必要な検査がある場合には、他医療機関の受診をお勧めいたします。

通常ですと、検査と結果説明に2度来院していただくところ、お電話にて説明することで1度の来院で済みます。異常を放置せずに、検査を受けることが大切です。

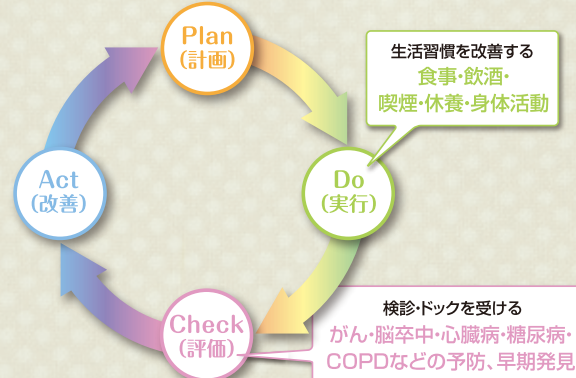


受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



## 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。



# エクササイズ

受診者さん

## スタッフ

～若さは背中であらわれる!～



- 

先日友人に「背中が丸くなったんじゃない?」って言われました。



お仕事柄、パソコン操作が多いですね。  
このような姿勢では、約5kgもある頭を支えるために、  
首や背中の筋肉が緊張し続けます。  
これが姿勢の偏りとなります。



姿勢を直す運動はありませんか?



筋肉をほぐす運動がお勧めです。



筋肉をほぐすと姿勢が良くなるのですか?



はい。肩こりや腰痛の改善も期待できます。  
それから、姿勢がいいと関節がきれいに  
大きく動くので、動作がなめらかになります。



確かに、姿勢がいい人は体の動きが良くて、  
うしろ姿も若く見えますね!



10分程度でできる簡単なエクササイズをご紹介します。  
仕事の合間などに実行してみてください。

「背中の美しさの力ギは  
肩甲骨」

円背や猫背の人に多いのが、肩甲骨が離れて上がっていること。そのため、背中が丸くなり首が前にでています。(写真左)

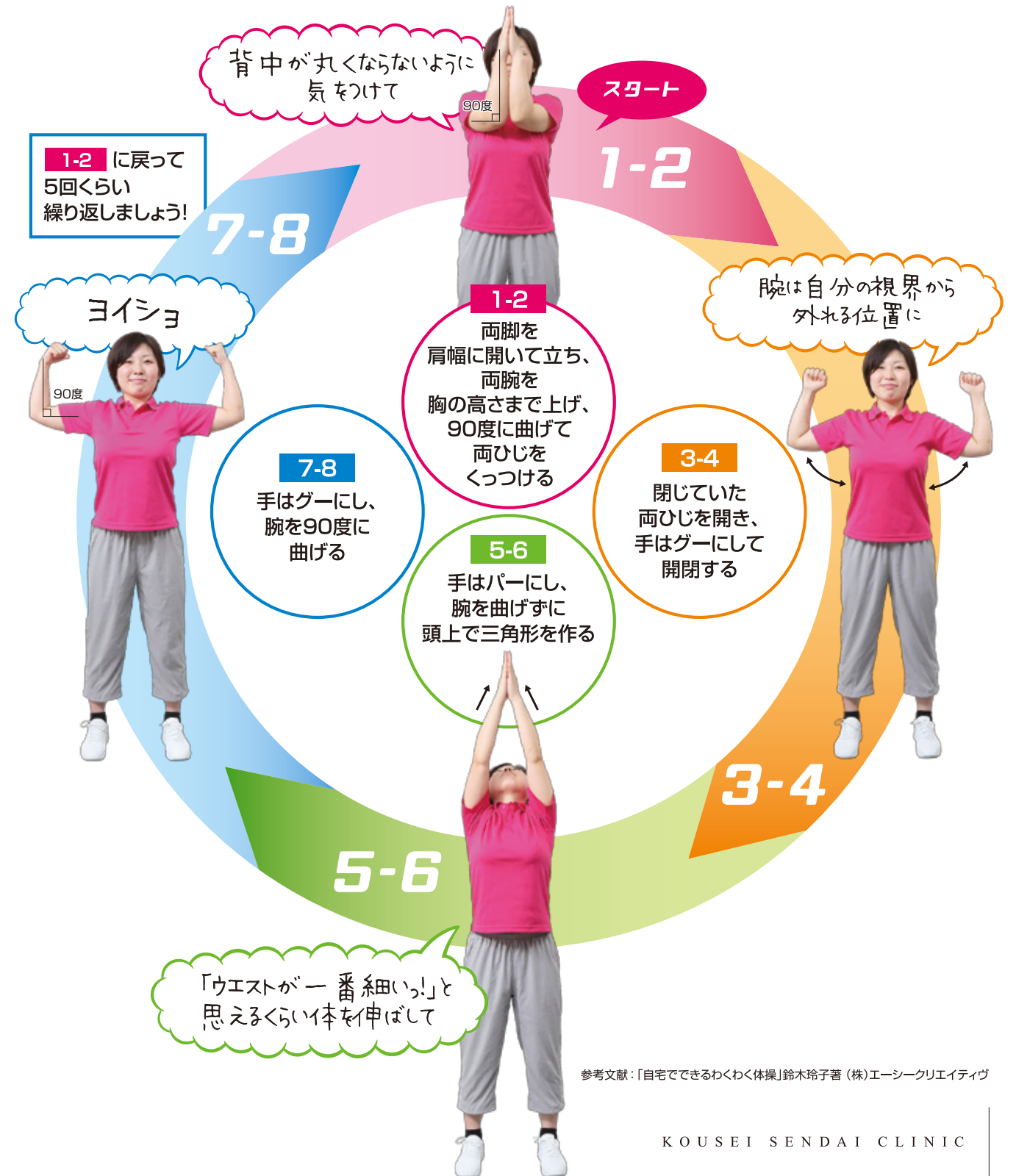
美しい姿勢は、肩甲骨が内側に寄り、胸を開くことで背筋が伸びています。(写真右)

## 若い背中をつくるエクササイズ

良い姿勢をつくり、動きがスムーズになります!



- ☐ [1-2、3-4、5-6、7-8]の掛け声に合わせて、ゆっくり大きく動きましょう。
- ☐ 動作中は息を止めずに行いましょう。
- ☐ 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。



参考文献：「自宅でできるわくわく体操」鈴木玲子著（株）エーシークリエイティブ

## 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 待合室の本をもっと充実させてほしい

**A1** 昨年、ラウンジに設置している書籍や雑誌の追加、見直しを行いました。

検査の待ち時間に気軽に読んでいただけるような旅行や景色などの写真集、お客様の関心度が高い健康や趣味に関する書籍などを新たに準備いたしました。

今後も新しい書籍の追加を検討しておりますので、ご意見、ご要望などがございましたら、検査後にお渡ししているアンケートにご記入いただくか、受付までご連絡なくお声がけください。



## 知っておきたい医療の知識



### メタボリックシンドローム

右図に当てはまる方は、メタボリックシンドロームと診断されます。

血圧や血糖、脂質がそれぞれ“少しだけ高め”の状態でも、内臓脂肪型肥満と合併することで動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症するリスクが高くなります。

これらを予防するためには、生活習慣を見直し、食事や運動による体重コントロールが大切です。

《腹囲》男性85cm以上 女性90cm以上  
もしくは  
《内臓脂肪面積》100cm<sup>2</sup>以上(内臓脂肪型肥満)



以下の☆が2つ以上該当

☆脂質  
《中性脂肪》  
150mg/dL以上  
または  
《HDLコレステロール》  
40mg/dL未満  
または  
《脂質異常症》  
内服中

☆血圧  
《拡張期血圧》  
130mmHg以上  
または  
《収縮期血圧》  
85mmHg以上  
または  
《高血圧》  
内服中

☆血糖  
《空腹時血糖》  
110mg/dL以上  
または  
《糖尿病》  
内服中  
または  
インスリン注射中

※☆が1つの場合は予備群該当

## 新シリーズ

# 厚生仙台クリニックの結果報告書を解説します

当クリニックでは、よりわかりやすく見やすい結果報告書をご提供できるよう、改善に努めておりますが、結果報告書だけではお伝えできない情報がたくさんあります。そこで、「もっと詳しく知りたい!」とのお声に応えるべく、**検査や結果の解説を本ページにて紹介していくこととなりました。** 今後は随時、掲載していきますので、お手元の結果報告書と併せてご参考にしていただけたら幸いです。



## テーマ1 結果報告書

### 1 ファイル



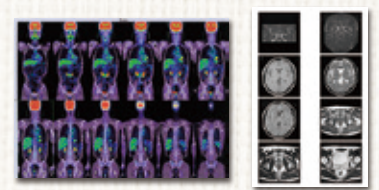
当院シンボルカラーの緑色のファイルを使用。  
頑丈なファイルなので長期に保管可能。

### 2 受診のお勧め



精密検査や再検査の用紙は、ファイルの手前に専用紙を同封。一目で重要な結果がわかる。

### 3 検査画像



PET-CTやMRIなどの検査画像を印刷しファイリング。手元に保管ができ生涯の記念に。

### 4 報告書

お一人おひとりの病歴や過去データを考慮して、複数の医師が総合的に判断。

#### 総合評価のページ

#### 「読みやすさ」

「がん」「がん以外」「脳卒中、心疾患、動脈硬化」に分類して、総合的な判定結果をお知らせしています。“読みやすさ”にこだわり文字の大きさや書き方を工夫しています。



#### 身体測定・血液検査のページ

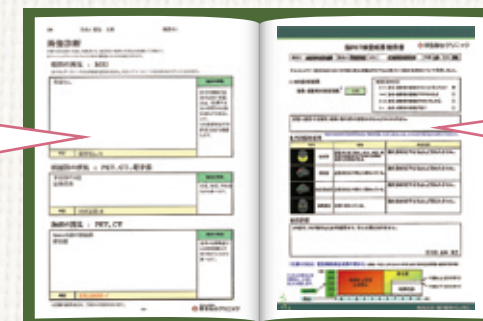
#### 「経過が分かる」

一覧に今回と前回、前々回の数値を載せており、これまでの結果と比較ができます。同ページに各検査の解説もあり、その検査の目的がわかります。

#### 画像診断のページ

#### 「分かりやすさ」

PET-CT、MRI、超音波検査などの画像検査は、体の部位別に、「頭部」「頭頸部」「胸部」「腹部」「骨盤」などに分けて総合的に判定しています。



#### 脳PET検査、メタボリックシンドロームのページ

#### 「オリジナルの結果」

当クリニックでオリジナルの専用のレポートを作成しています。

※解説のためのレイアウトであり、実際のページ順と異なります。