

理事長／山口 龍生

“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。

今回は

任意型検診

前回ご紹介しました**対策型検診**に続きまして、
今回は**任意型検診**を解説します。

任意型検診

個人が自分のがん罹患・死亡リスクを
下げるために、全額自己負担で受ける検診。

※保険者より補助が出る場合もあります。

＊

「任意型検診」の主なコースはこちらです。

当クリニックのPETがん検診は、これら全てを網羅しています。

人間ドック

- 胃がん、大腸がん、肺がんを確認
- 腹部超音波検査では肝臓、腎臓、脾臓、胆のうのがんを確認
- 腫瘍マーカーなどのオプションもあり



PETがん検診

- 検査薬を注射してPET画像を撮影
- MRIやCT、超音波、腫瘍マーカー、血液検査などを組み合わせることで精度が向上



脳ドック

- MRI検査で脳の悪性腫瘍を確認
- 脳梗塞、脳出血、動脈瘤などの有無もチェック



＊

国が集団のがん死亡率を下げることを目的として行う「対策型」に対して、「任意型」はさらに幅広い部位を調べたり、オプションを選ぶことでより詳しくみられるという点が特徴です。

両方を上手に活用できると良いですね



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.42

こうせいだより／NEWSLETTER

KOUSEI Vol.42

厚生仙台クリニック

2018.08.01

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(お客様センターダイヤル 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 脳ドック学会講演	02
こちら健康相談室 ～体内時計～	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？ ～乳がん～	07

「第27回日本脳ドック学会総会」で 山口龍生理事長が講演しました

2018年6月30日(土)いわて県民情報交流センターにて、
「第27回日本脳ドック学会総会」が開催され、山口龍生理事長が講演を行いました。



日本脳ドック学会総会とは…

脳の健康診断を通して国民の健康を守るために必要な知識と知見を共有するための学術集会です。年に一度、全国の脳神経外科・神経内科・放射線科の医師や脳科学の研究者、脳ドック施設関係者などが一同に会し、最新の研究成果の発表や議論を行います。



日本脳ドック学会

脳ドックの質の向上を促進し、受診者の施設選択に役立つことを目的に1992年3月に設立されました。学術集会の開催や研究の奨励、脳ドック実施施設の認定、脳ドックガイドライン策定と検証などを行っています。

今後は「脳卒中・認知症予防のための医学会」を学会のサブタイトルとし、脳卒中のみならず認知症に対する予防や治療につなぐ役割が求められています。

当クリニックでは、2016年4月に「日本脳ドック学会認定施設」に認定されました。

演題

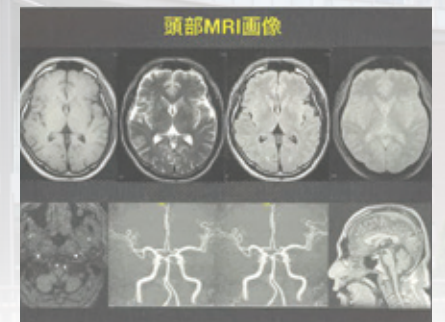
PET総合検診におけるCanon Vantage Elan 1.5Tの使用経験
～認知症リスク検診の試み～

内容

◆グループ紹介

◆PET総合検診における脳ドックの概要 MRI撮影の実際(使用経験)

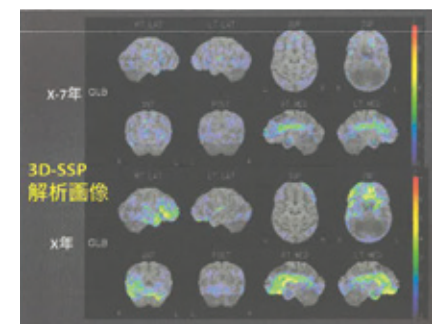
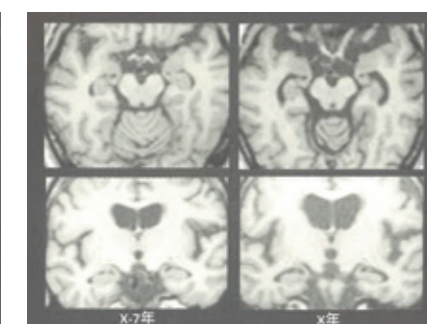
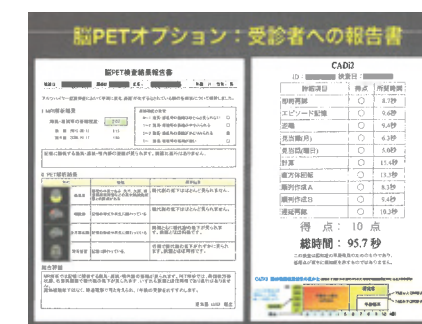
◆認知症リスク検診の概要



講演では、2018年1月に導入したMRI装置(Canon Vantage Elan 1.5T)の特長と、当クリニックでの撮影方法を紹介いたしました。

また、認知症や記憶障害などを扱う高次機能障害科へ紹介するに至った症例を報告いたしました。

MRI(頭部統計解析)や認知機能検査を含む脳PETオプションの結果を総合的に判断することで、診断能が向上する一例として発表しました。



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。

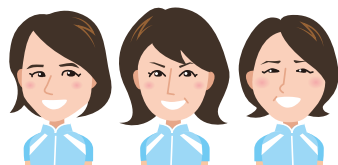
《会員の特典》

- 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。



体内時計を考えた生活リズム

体内時計のズレを24時間のリズムにリセットするのが、**朝の光**と**朝食**です。



- 朝食** 炭水化物(ご飯、パン)とたんぱく質(肉や魚、卵、納豆、乳製品)を組み合わせると代謝がアップします。
- 昼食** エネルギー消費が活発な時間帯なので、少しくらい脂肪分の多い食事をとってもOKです。
- 夕食** ご飯や油っこい料理は控えめに、主食・主菜・副菜をそろえた食事にしましょう。
- 就寝前** 体内時計を乱す原因となるブルーライト(パソコンやスマホなど)を浴びないようにしましょう。



受診者さん



スタッフ

体内時計を整える食事と生活習慣

～体内時計を整えて、肥満を予防しましょう～

- 最近、帰宅が遅く、夕食が10時頃になってしまいます。
- 夕食時間が遅くなると、体内時計が乱れて太りやすくなり、体調を崩す原因にもなります。
- 体重が増えたのはそのためですね。
- 帰宅が遅くなる日は、夕食を2回に分けてとるといいですよ。
- その場合、どんなことに気をつけて食べたらいいですか？
- 夕方におにぎりなどを軽く食べておき、帰宅後に主菜や野菜のおかずを食べるのがおすすめです。
- 夕食を分けてとるといいですね。
- 夕食時間の工夫以外にも、体内時計を整えることで肥満を予防できます。(右ページで紹介します。)

「体内時計はあるの？」

ほとんどの生物には、1日の時間を計る体内時計という仕組みが備わっています。**体内時計は、睡眠・覚醒のリズムを作るほか、消化、吸収、代謝も制御**していることが分かっています。

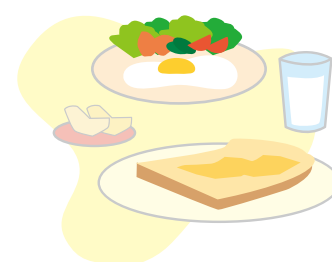
「いつ」「どのように」食べるのかという視点で食や栄養を考える『時間栄養学』が今、注目されています。

夜遅い食事ほど体脂肪になりやすい！

体内時計を構成しているたんぱく質BMAL1(ビーマルワン)は、脂肪合成を促す働きがあります。**夜の10時から深夜2時まで**は、このBMAL1の量が増えるため、体に脂肪がつきやすくなります。深夜に食事をするとなりにやすいのはこのためです。



起床後は朝日を浴びる

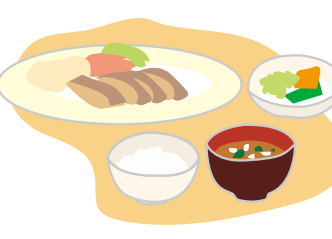


《朝食》6:00～7:00
炭水化物にたんぱく質を組み合わせると

日中は活動的に過ごす



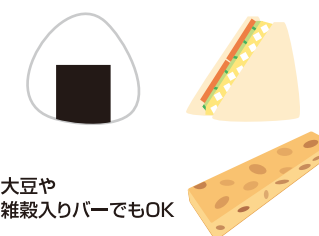
《昼食》12:00～13:00
多少脂肪分が多めでもOK



《夕食》～19:00ごろ
主食・主菜・副菜のそろった食事をする

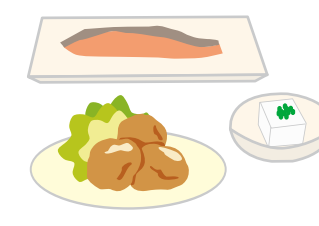
注) 糖尿病などの疾患がある方は、主治医の先生に相談しましょう。

《夕食①》夕方
軽めの主食をとる



大豆や
雑穀入りバーでもOK

《夕食②》夜帰宅後
肉、魚などのたんぱく質や野菜をとる



帰宅が遅い時は
夕食を分けて
食べましょう



就寝前は
パソコン、スマホなどを
見ない



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 オプション検査の追加は、当日でもできますか。

A1 オプション検査は、当日でも追加することが可能です。希望される場合は受付の際にお申し付けください。

ただし、脳PET検査(早期認知症の発見を目的とする検査)は前日までにご予約をお願いいたします。認知機能検査や診察などが追加されるため、通常の予約時間よりもお早めのご来院が必要となります。

今年4月からコースの内容に変更がございました。オプション検査の追加について迷われることや検査の内容などにご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



知っておきたい医療の知識

こう けつ あつ 高 血 圧

高血圧とは、血圧の高いほう(収縮時血圧)が140mmHg以上もしくは低いほう(拡張期血圧)が90mmHg以上のことをいい、右図のように大きく2つに分類されています。

医療機関でのみ血圧が高くなる場合もあり、家庭で血圧を測ること(家庭血圧)が重要です。家庭血圧の高いほうが135mmHg以上もしくは低いほうが85mmHg以上の場合は高血圧の可能性があります。

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進行して脳卒中や脳血管性認知症、心筋梗塞、慢性腎臓病などを引き起こす原因となり、正常値の人と比べて脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2~3倍も増えます。

〈本態性高血圧〉

●原因が明確でない
遺伝的要因、運動不足、肥満、喫煙、過剰飲酒、塩分のとり過ぎ、ストレスなど
※高血圧の90%近くを占める

〈二次性高血圧〉

●原因が明確である
腎臓疾患、副腎疾患、甲状腺疾患、睡眠時無呼吸症候群、薬の副作用など

〜家庭血圧の測り方〜

通常、血圧は朝に最も高くなります
※起きてから食事前に1時間以内で測る
※トイレを済ませ、1~2分椅子に座る
※腕で測る
※値の記録を医療機関に見せる



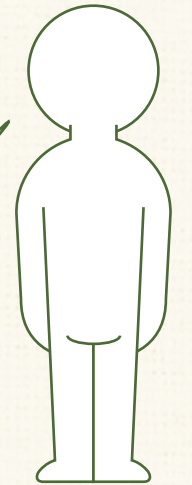
がんってどういう病気?

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・・・
もしものときに備えて、正しい知識を身に付けておくことが大切です。

今回は **乳がん** がテーマです。

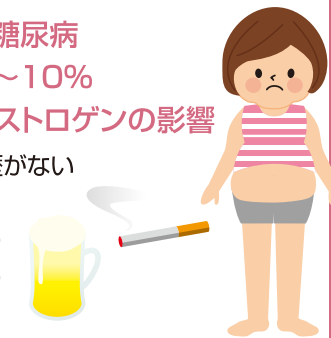
病気? どういう?

***女性がかかるがんの第1位**です。
年々増加傾向にあり、11人に1人と高頻度で発症します。
*死亡率では第5位であり、**早期発見・早期治療が有効**です。
*罹患(りかん)率は30代から増加し40~50歳代前半でピークとなりますが、60歳以降でもかかるため、継続して検診を受けることが大切です。



原因

◆肥満、喫煙、飲酒、糖尿病
◆遺伝性の割合は5~10%
◆女性ホルモンのエストロゲンの影響
*妊娠や出産経験、授乳歴がない
*初産が30歳以上
*初潮が早い(11歳以下)
*閉経が遅い(55歳以上)



症状

*乳房のしこり
*乳房のくぼみ
*乳頭や乳輪の湿疹・ただれ
*乳頭から血が混じった分泌液
*進行すると乳房や乳頭の変形、わきの下のしこり(リンパ節の転移)など



初期の場合は症状が現われにくいので、定期的な検診での早期発見が重要です。

検査方法

マンモグラフィー(X線撮影)、超音波検査、医師による視診や触診などがあります。



当クリニックでは超音波検査とPET検査を併せて診断します。
また**平成30年4月から超音波検査を全コースで実施**しています。

早期発見

「**月1回の自己検診**」を行うことで、さらに早期発見につながります。

●両脇を挙げて鏡で乳房の形、大きさ、色の変化、ひきつれ、へこみを確認
●腕をあげ3本指の腹で左乳房は左から右へ、右乳房は右から左へゆっくりなぞる。また外側から乳頭に向かい円を描くようになぞりしこりを確認
●あまり高くないタオルなどを敷き、指の腹でまんべんなく触れてしこりを確認



※乳首をつまみ分泌液の有無や、わきの下のしこりの有無も確認します



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