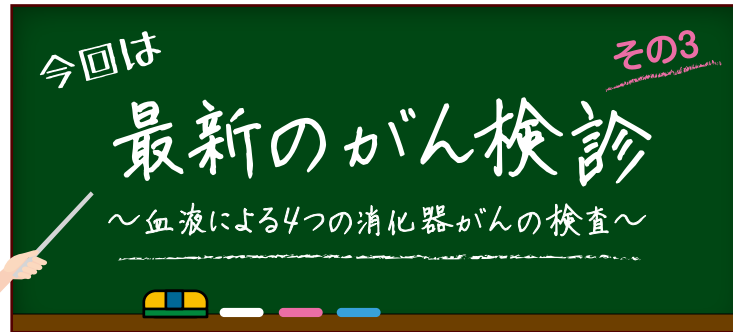
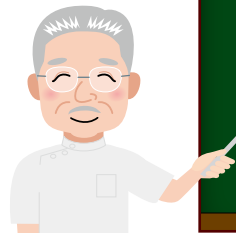


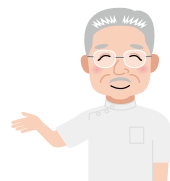
院長／山口 龍生

“がん”にまつわるお話し

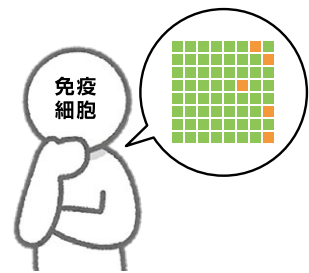
山口先生より、一般的ながんの情報や当クリニックの取り組みなどを解説します。



血液検査で、4種類の消化器がん＝胃がん、胆道がん、膵臓がん、大腸がんの有無を調べる最新の検査(マイクロアレイ血液検査)についてご紹介します。血液中の免疫細胞が作る遺伝物質をマイクロアレイという手法で解析する検査で、がんの早期発見が期待されています。

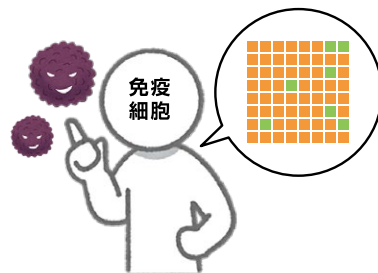


検査の原理



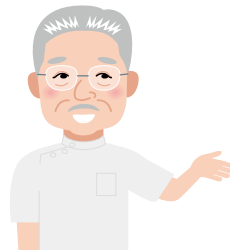
通常の免疫細胞

免疫細胞が作る遺伝物質のパターンの違いをみることで、がん細胞の有無を判定します。



がん細胞を認識した免疫細胞

細胞はたくさんの種類のメッセージRNAという遺伝物質を作って活動しています。免疫細胞ががん細胞を認識すると、がんを攻撃しようと細胞の活動状態が変わり、メッセージRNAの種類や量(パターン)が変わります。これを解析することで、がんの有無を判定します。



現状の課題は、胃がんと大腸がんの識別が困難であること、実施した症例数が少ないこと、自由診療のため10万円前後と高額であることなどが挙げられます。

精度が高くなり、価格が下がることを期待したいですね。



医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック
KOUSAI 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。

KOUSEI

NEWSLETTER こうせいだより

48

2020.1.1

医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック

CONTENTS

- 02 **連載** 「健康友の会」のみなさまへ
新年のご挨拶
- 04 **連載** こちら健康相談室
～食後高血糖を知っていますか? その2～
- 06 最新～大腸がんの予防と治療～



新年のご挨拶

新年のご挨拶を申し上げます。

昨年中は格別なるご厚誼を賜り、厚くお礼を申し上げます。

去年は「平成」から「令和」に元号が切り替わり変化の年となりましたが、
当クリニックにおきましても昨年7月より医師体制を変更し、新たに出発いたしました。

新体制のもと、この度、多くのご要望をいただきました新コースを開設する運びとなり、さらに高精度のがん検診をご提供できるものと確信しております。

今後とも、皆様にご満足いただける検査の導入や、よりわかりやすい結果報告書を目指して取り組んで参ります。

引き続き、PETがん検診を通じてがんの早期発見、早期治療に努めるだけでなく、認知症、生活習慣病などの予防にも一段と力を入れ、皆様の健康維持に貢献したいと存じます。

新しい時代を迎え、心を新たにしてスタッフ一同、日々努力をいたす所存です。

皆様にとって実り多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

院長／山口 龍生

***** 全ての検査項目をお受けになりたい方に *****

グランドプレミアムコースのご案内

2020年1月より「グランドプレミアムコース」を新設いたしました。

当クリニックの検診メニューを全て網羅した最上級のコースです。がん・脳卒中・心臓病・認知症など、全身をくまなく調べたい方にお勧めします。ご自身やご家族の皆様の健康管理に、ぜひお役立てください。

〈検査項目〉

全身PET/CT	
脳PET (PET頭部+MRI頭部統計解析)	
MR	頭部 (MRI・MRA)
	腹部・骨盤部
CT	全身/肺
	メタボリックシンドローム
超音波	頸部・腹部
	乳腺 (女性)
	前立腺 (男性)
胃内視鏡検査	
血液検査	一般検査
	ピロリ抗体検査 ※1
	腫瘍マーカー6種 (AFP、PSA (男性)、CEA、CA125 (女性)、シフラ、CA19-9、ProGRP)
	追加腫瘍マーカー5種 (SCC抗原、SLX、NCC-ST-439、PIVKA-II、NMP22)
	膠原病・リウマチ検査
	心不全検査
	インスリン抵抗性検査
	アレルギー36種
便検査・尿検査・尿細胞診	
喀痰細胞診	
HPV検査 (女性)	
心電図	
血圧脈波 (血管年齢)	
肺機能	
骨密度	
身長・体重・腹囲・血圧	
視力・聴力	
眼底・眼圧	
面談・結果説明	

※1: 胃内視鏡検査で直接調べるためペプシノーゲン検査は含みません。

●本コースは、健康友の会会員特典(リピーター割引)を除き、各種割引の対象外となりますのでご了承下さい。

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。

グランドプレミアムコース
291,500円(税込)

男性 前立腺超音波検査を実施します

※女性は乳腺エコー検査がコースに含まれます。

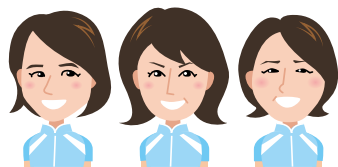
胃内視鏡検査が含まれます

別日に、提携施設の上杉胃腸科内科クリニックにて検査をいたします。PETが不得意とする胃部を内視鏡検査で調べます。

上杉胃腸科内科クリニック
鎮静剤を使用したより楽な内視鏡検査を提供しています。
経口または経鼻を選択できます。

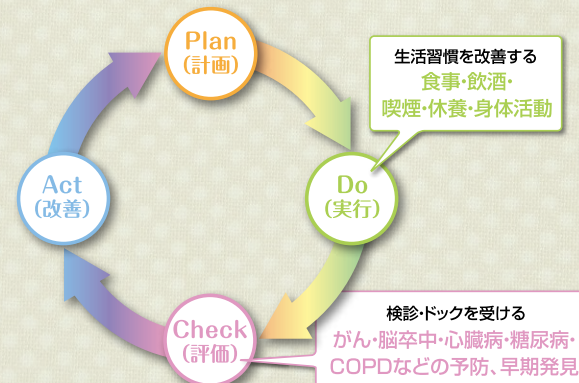


受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



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。



食後高血糖を防ぐための上手な食べ方

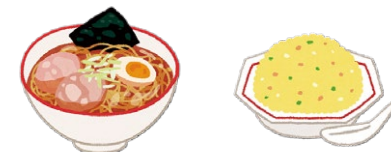
1 食事はまず野菜から食べる

食物繊維の多いサラダ、温野菜などから食べると、血糖値の上昇が穏やかになります。



2 炭水化物の「重ね食い」は控える

ラーメン+チャーハンなど炭水化物の重ね食いは、食後血糖値を大きく上昇させます。



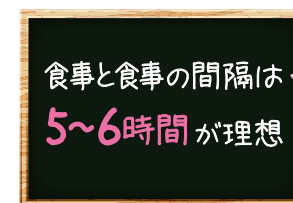
3 脂質の多い食事は控える

脂質が多いと、血糖値が高い状態が長くつづきます。特に揚げ物など油を多く使う料理の頻度を減らしましょう。



4 朝食、昼食、夕食を規則正しく

欠食すると、早食いやドカ食いになりやすく血糖値が急激に上がります。また遅い夕食は、寝ている間の高血糖と肥満のもとになります。



5 よくかんで、ゆっくり食べる

満腹感が高まり過食が抑えられます。糖質がゆっくり吸収され、血糖値の上昇を穏やかにできます。



食後高血糖を防ぐために、食物繊維の多い食品と組み合わせたり食べる順番・食べ方の工夫が大切です。

次回は、食後血糖の上昇を緩やかにする運動・生活スタイルをご紹介します。



受診者さん



スタッフ

食後高血糖を知っていますか? その2

～血糖上昇を穏やかにする上手な食べ方～

日頃の食事はどのような内容ですか?

朝は忙しく菓子パンで済ませることが多いです。昼はコンビニ弁当、夕食は外食が多く、ラーメン+チャーハンのセットものや丼ものをよく食べます。

炭水化物に偏っていますね。

自分でも食事バランスが悪いと感じていました。

炭水化物は急激に血糖をあげるので、食事の食べ方を確認していきましょう。

日本人は欧米人に比べ糖尿病になりやすい。

日本人は欧米人に比べ血糖値を下げるホルモンの分泌能力が低く、そのため軽度の肥満でも糖尿病になりやすいとされています。食生活が欧米化しているなか、食生活の見直しが大切です。

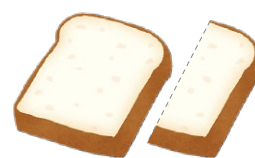
1食分の主食の適量は?

1日のエネルギー量
1600キロカロリーの場



ご飯お茶碗1杯(150g)

or



食パン6枚切り1枚半

or



うどん1玉(約200g)



ごはん・パン・麺など炭水化物だけの食事は、食後高血糖を招くもとです。主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜のおかず)をバランスよくとりましょう。

最新 ～大腸がんの予防と治療～

不定期連載の「がんってどういう病気？」を拡大版でより詳しくお伝えします。
今回は年齢別にみた罹患率(がんにかかる割合)が40歳代から増加し始める「大腸がん」の特集です。

大腸がんに関する統計

男性は11人に1人、女性は13人に1人が大腸がんにかかり、年々増加傾向にあります。

部位別の死亡数の順位(2017年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

参考：国立がん研究センター

死亡数は
男性が3位、女性が1位で、
男女とも上位を占めています。(表参照)
ただし、早期に発見すれば
90%以上が完治する
「比較的治りやすいがん」と
いわれています。

大腸がんの原因

飲 酒

- 免疫機能を抑制
- 代謝でできるアセトアルデヒドは動物では発がん性が示される



赤肉・加工肉のとりすぎ

- 牛、豚、羊などの肉
- ハム、ソーセージなど



食物繊維の不足

野菜、きのこ、海藻などの食物繊維の不足



喫 煙

約70種類の発がん物質あり



肥 満

- インスリンの過剰分泌
- 細胞の増殖・分化を促進する「インスリン様増殖因子」の増加



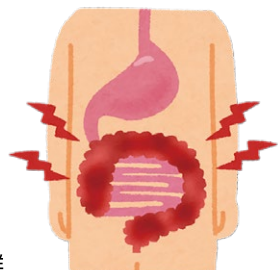
運動不足

- インスリンの働きの低下
- 免疫機能の抑制



大腸の病気

- 大腸ポリープ(腺腫)——増大するとがんになる場合あり
- 炎症性疾患——潰瘍性大腸炎、クローン病
- 遺伝性疾患——家族性大腸腺腫症、リンチ症候群



大腸がんの症状

早期には自覚症状がないのが一般的です。進行すると以下のような症状が出る場合があります。
軽い病気と自己判断せずに、消化器科を受診しましょう。

赤、赤黒い、
黒っぽい便が出る、
便の表面に
血液が付着する



下痢と
便秘の
繰り返し



便が残る感じ、
おなかが張る、
腹痛など



大腸がんの治療

治療方法は、大腸壁へのがんの進み具合(深達度)、転移(リンパ節、肝臓、肺、腹膜、脳、骨など)の有無、
体力、合併するほかの病気などを考慮して検討されます。

内視鏡療法



内視鏡で大腸の内側から
がんを切除

外科療法



腹部を切開する開腹術、
腹部から内視鏡を入れる
腹腔鏡手術
※人工肛門を設ける場合あり

化学療法



抗がん剤や分子標的
治療薬の点滴・内服など

放射線療法



放射線を照射
(術後再発予防や、再発・
転移後の症状緩和など)

緩和医療

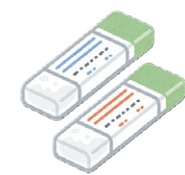


進行の程度に関係なく、
心身の苦痛を緩和する医療

大腸がんの検査

40歳以上の方は、年1回の「便潜血検査」が推奨されており、
各自治体や職場の検診などで受けることができます。

便潜血検査



2日分の便を採取し、
目に見えないわずかな
血液を検出

大腸内視鏡検査



内側から直接観察する
組織の診断用に一部を
採取(生検)することもある

注腸造影検査



バリウムと空気を肛門から
注入してX線で撮影
腸の形態や病変を確認

MRI・CT検査



がんの深達度や
転移の有無などを確認

PET検査



がんの有無、MRI・CTでは
指摘困難な転移の有無
などを確認

当クリニックでは、より精度の高い診断をするため、便潜血検査は「生理の日を避ける」「2本とも提出する」ことをお勧めし、検診日以降の提出も受け付けております。また、PET検査やCT検査、腫瘍マーカー検査などの検査結果と合せて、総合的に診断しています。