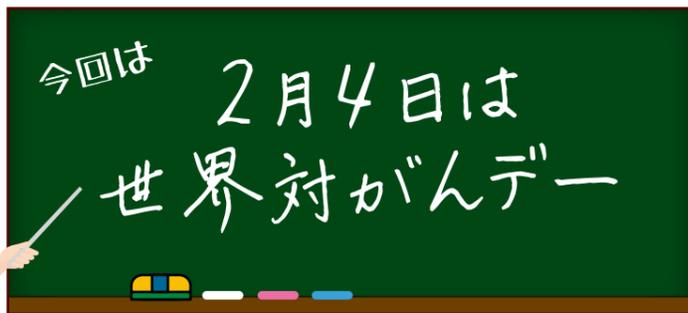




院長/山口 龍生

# “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。



世界対がんデーは、「世界中の人々が、がんのために一緒にできることを考えて行動を起こす日」です。

2000年2月4日、パリで開催された「がんサミット」から始まった国際対がん連合\*による取り組みです。

\*国際対がん連合:民間の対がん組織連合で、現在は世界155カ国から800団体が参加し活動している。



## 世界対がんデーの取り組み

- がんに対する誤った情報を正し意識を高める
- がん患者に対する差別や偏見を低減する
- がん患者への支援 など



## 知っていますか?

- がんは世界の死因第2位です
- 毎年約1000万人が、がんで亡くなります
- 少なくとも一般的ながんの1/3は予防可能です



## 自分と身近な人の健康を守るため、 がんの予防と早期発見が大切です。



当クリニックは、がんの早期発見のための豊富な検査項目と、皆さまのニーズに応じたメニューを取り揃えています。この機会に、がん検診の受診をお勧めします。



星陵クリニックグループ 医療法人 西隆会  
**厚生仙台クリニック**  
KOUSSEI 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。

# KOUSSEI

NEWSLETTER こうせいだより

55

2022.1.1

星陵クリニックグループ 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 新しいオプション検査のご案内  
ナトカリ比を知って、血圧をコントロールしましょう
- 06 **連載** こちら健康相談室  
～座りすぎになっていませんか?～

発行:星陵クリニックグループ 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



## 新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶をお祝い申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

当クリニックは平成15年9月より開院し、18年を経過することができました。これもひとえにご愛顧頂いております皆様のお力添えの賜と厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、本邦ではワクチン接種により感染者数の減少に転じているものの、他国でのブレイクスルー感染や新たな変異株の登場など、予断を許さない状況が続いております。感染防止策を継続して行うことが大切であり、当クリニックにおきましてもスタッフ一同、引き続き厳重な感染対策を講じて参ります。

昨年4月より同グループである仙台星陵クリニックで実施していた人間ドック・健診事業が加わり、従来のPET/CTによるがんと認知症の早期発見の他、生活習慣病などの予防医療にさらに取り組み、より良質な医療を提供したいと思っております。

新しいオプション検査としては、コロナワクチン接種後の抗体価を確認できるIgG抗体定量検査や、微量ミネラル検査などをご用意いたしました。

今後も社会情勢に応じた検査の導入を行い、皆様の健康維持に貢献したいと存じます。

皆様にとりまして幸多い年になりますよう祈念しまして年頭のご挨拶といたします。

本年もご指導ご支援いただきますようお願い申し上げます。

院長／山口 龍生

## オプション検査 人気ランキング

当クリニックのオプション検査を人気順にランキング形式で発表します。

あなたが受けてみたい検査はありますか？

ぜひ、次回で受診いただく際の参考にしてみてください。

第1位	心不全検査	3,300円 <small>(税込)</small>	<p><b>おすすめポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★血液検査で手軽に調べられる</li> <li>★比較的、安価な検査で毎年受けやすい</li> </ul>
第2位	骨密度検査(DXA法)	5,500円 <small>(税込)</small>	<p><b>おすすめポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★県内の健診施設でDXA法の検査ができるのは、当クリニックだけ!</li> <li>★撮影台に横になるだけの楽な検査</li> </ul>
第3位	追加腫瘍マーカー5種	11,000円 <small>(税込)</small>	<p><b>おすすめポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★一度の検査で、より精度の高いがん診断ができる</li> </ul>
第4位	脳PET検査	33,000円 <small>(税込)</small>	<p>受けてみたい検査は見つかりましたか?</p> 
第5位	血圧脈波検査	4,400円 <small>(税込)</small>	
第6位	新型コロナウイルス抗体	6,050円 <small>(税込)</small>	<p>6位の新型コロナウイルス抗体検査は、ワクチン接種後の抗体価を調べます。(IgG抗体定量検査)</p>
第7位	アレルギー36種	22,000円 <small>(税込)</small>	
第8位	インスリン抵抗性検査	3,300円 <small>(税込)</small>	<p>8位のインスリン抵抗性検査は、2型糖尿病発症のリスクを調べます。主な原因である高カロリー食、高脂肪食、運動不足、肥満に当てはまる方にお勧めします。</p>
第9位	胃内視鏡検査	16,500円 <small>(税込)</small>	
第10位	アレルギー5種	8,800円 <small>(税込)</small>	

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。

<p><b>【会員の特典】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 定期的な検診のご案内</li> <li>② PET検診料金の割引<small>(他の割引と併用できない場合があります。)</small>                  会員価格……………5,500円引き                  3回目以降のPET検診……………11,000円引き</li> <li>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。</li> </ol>	<p><b>【入会方法】</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●一度でもご受診された方は会員となります。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	--

## 新しいオプション検査のご案内

# ナトカリ比を知って、血圧をコントロールしましょう

この度、新しいオプション検査「塩分摂取量検査」を開始しました。

日頃の食生活を見直し血圧をコントロールするために、この検査を是非お役立てください。

### 1 検査でわかること

尿中のナトリウム・クレアチニン濃度、  
及び年齢、身長、体重から  
**推定1日食塩摂取量**を調べます。

### 2

尿中のナトリウム・カリウム濃度の比率、  
“**ナトカリ比**”を調べます。  
ナトカリ比は、値が高いほど**塩分の摂りすぎ**、  
あるいは**野菜不足**であることが分かります。

オプション検査 **塩分摂取量検査 3,300円(税込)**



特に

- 血圧が高い方
- 減塩を指導されている方
- 濃い味が好きな方
- 野菜不足と感じている方
- 外食が多い方

にお勧めします



## ナトカリ比研究

東北メディカル・メガバンク機構(ToMMo)の研究グループにより、宮城県登米市の2017・2018年度の特定健診の受診者約1万3000人を対象とした研究が行われました。これは、尿中のナトカリ比を測定して受診者にお知らせし、1年間でナトカリ比や収縮期血圧がどのように変化したかを検討したものです。

その結果、高血圧に影響を与える要因とされる体格や飲酒量の変化と独立して、尿ナトカリ比の低下が収縮期血圧の低下と関連することが明らかになりました。また尿ナトカリ比の測定そのものが行動変容を促し、住民全体の血圧に良い影響を与える可能性が示されました。

出典:東北大学プレスリリース研究成果(2020年9月3日)より

## 血圧を下げるためのポイント

食塩(塩化ナトリウム)の摂りすぎが高血圧の原因のひとつであることは良く知られています。しかし、塩分は食事の美味しさを左右する重要な要素。減らそうと思っけていてもなかなか減らせない、という方も多いのではないのでしょうか？

一方、野菜や果物などに多く含まれているカリウムを摂取すると、血圧が低下することが分かっています。これは、カリウムが血管を拡張させるとともに、余分なナトリウムの排泄を促す作用があるためです。

つまり、減塩だけでなく、野菜や果物を適量にとることが血圧の低下につながります。

### ポイント1

## 自身の1日あたりの食塩摂取量を知り、減塩しよう!

《1日の塩分摂取量の目標値》

女性  
6.5g未満

男性  
7.5g未満

高血圧治療中  
6g未満



### ポイント2

## 野菜や果物の摂取で血圧低下!

《1日のカリウム摂取量の目標値》

女性  
2,000mg以上

男性  
2,500mg以上



例



みかん1個



バナナ1/2本

果物200g

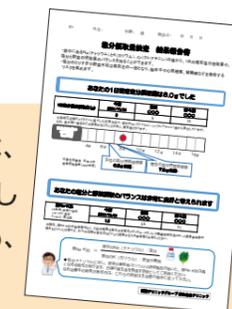


野菜350g

治療中の病気がある方は、  
主治医の指示に従ってください。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年度)

この検査では、塩分と野菜摂取量のバランスを知ることができます。高血圧は、**脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの原因**となります。摂取量をあまり意識していなかった方はもちろんのこと、普段から食事内容に気を付けている方も、「塩分摂取量検査」でご自身の食生活の傾向を確認しましょう。



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。



受診者さん



スタッフ

## 座りすぎになっていませんか？

- 最近、体重が増えてきて、なんだか足もむくむことが増えてきたんだよね～。
- もしかして、座っている時間が長くなっていませんか？
- そういえば！自由に外出できなかつたし、お正月もずっと座ってテレビを見ていました。
- 座っている時間が長いと、運動不足に繋がり、健康への悪影響があることが分かってきました。この機会に、座りすぎの時間を見直してみてもいいですか？
- 分かりました。これをきっかけに頑張ってみます。



同じ姿勢で居ると足がむくみやすいわけ  
下半身の血液を効率よく心臓へ戻す為に、**ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たしています。**立位や座位で同じ姿勢を続けていると、ふくらはぎの筋肉を使う機会も減ってしまうため**下半身にたまった血液やリンパ液が滞ってしまい足のむくみが発生してしまいます。**

### こまめに立ち上がることの効果

30分以上座り続けると血流が低下したり、代謝が悪くなります。こまめに立ち上がることで**むくみにくくなります!!**

立ったり座ったりする回数が増えることで**足腰の筋肉が鍛えられ、腰痛・膝痛を引き起こしにくくなります!!**

座っている時の消費カロリーと比べて、**立っているときは1.2倍、立って会話すると1.8倍、歩くと3倍に増えます。**そのため**太りにくくなります!!**

# 座りすぎを防ぐポイント

大きな行動の変化が難しくても**自分が出来ることから始めてみましょう。**

立ち上がったときに、2～3分歩いたり、かかと上げなど下肢の筋肉を使うことで、**糖尿病や心臓病のリスクを下げる効果**が期待できます。



### 仕事編

- 1時間に1回**トイレに行く**ことを意識する
- 立って作業できる時や、ミーティングは**可能な限り立ったまま**で行う
- よく使う資料は、**立ち上がって取れる位置**に配置する



もう少し出来る人

**スクワット運動・かかと上げ10回にチャレンジ!**

### 家の中編

- ごみ箱の数を減らし、**立ち上がって捨てる**に行く
- アプリを活用**し、座りすぎを警告してもらう
- テレビのCM中は**立ち上がって見る**
- テレビや本は**1時間に1回は休憩して立ち上がる**
- ティッシュやお菓子は**遠いところ**において、立ち上がって取りに行く
- 背もたれのない椅子**に変えて、長時間座れないようにする



もう少し出来る人

**片足立ち運動1分にチャレンジ!**



### お出かけ編

- 車の移動では、**1時間に1回は休憩して、立ち上がる**
- 電車に乗る時は、**座らず立ったまま**で



もう少し出来る人

**階段を積極的に活用、かかと上げ10回にチャレンジ!**