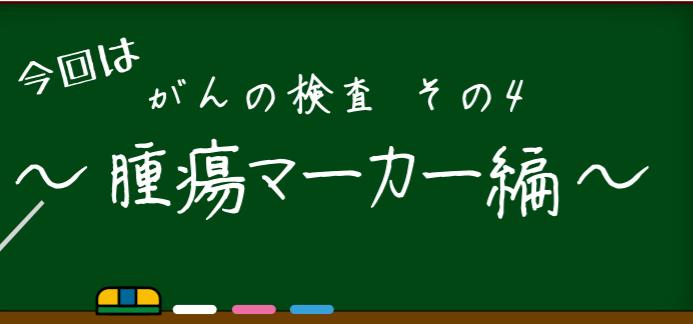




“がん”にまつわるお話し

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／やまとち たつお
山口 龍生



がんを発見するための検査として、今回は腫瘍マーカーをご紹介します。

②腫瘍マーカー検査

がんの診断の補助に加え、診断後の経過や治療の効果をみると他、再発や転移がないかを確認するために行う検査です。血液検査や尿検査で調べます。



※腫瘍マーカーは、がん以外にも飲酒や喫煙、生活習慣や飲み薬、かかっている病気などの影響で高くなることがあります。

がんの有無やがんがある場合は、腫瘍マーカーの値だけでは特定できないため、
画像検査やその他の検査の結果とあわせて医師が総合的に診断します。



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

お客様専用フリーダイヤル

0120-501-799
FreeDial

〒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 60
NEWSLETTER

KOUSEI

NEWSLETTER こうせいだより

60

2023.4.1

■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

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 「健康友の会」のみなさまへ
早期発見のために、
定期的にがん検診を受けましょう
- 04 保健師監修 今日からできるセルフケア
睡眠
- 06 Q&Aコーナー
知りたい医療の知識
- 07 結果報告書を解説します
血糖検査

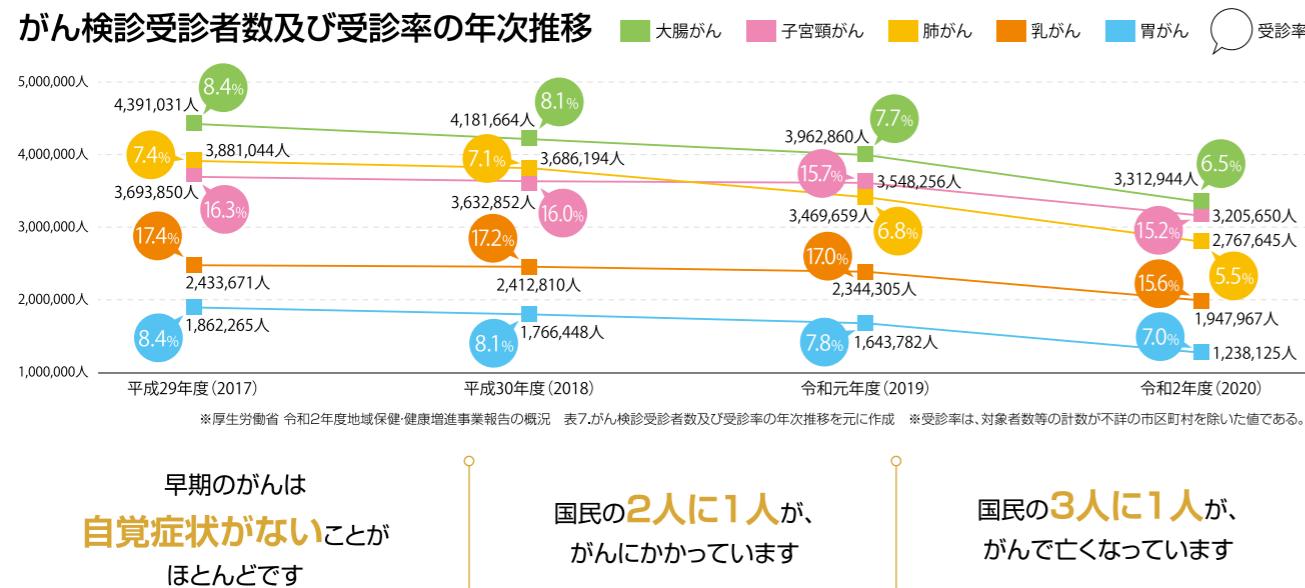


早期発見のために、 定期的にがん検診を受けましょう

新型コロナウイルスの感染が国内で確認されてから4年目となり、その余波はあらゆるところに影響を及ぼしています。外出自粛や感染リスクの不安から、医療機関への受診控えが生じ、その結果、がんの発見や治療が遅れる事態となっています。国内の調査が進み、その影響が明らかになってきました。

新型コロナによるがん検診受診者数の減少

厚生労働省地域保健・健康増進事業報告によると、新型コロナの流行が始まった2020年度のがん検診受診者数は、それ以前の3年間と比べ1割から3割減少しました。



《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 5,500円引き
3回目以降のPET検診 11,000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。

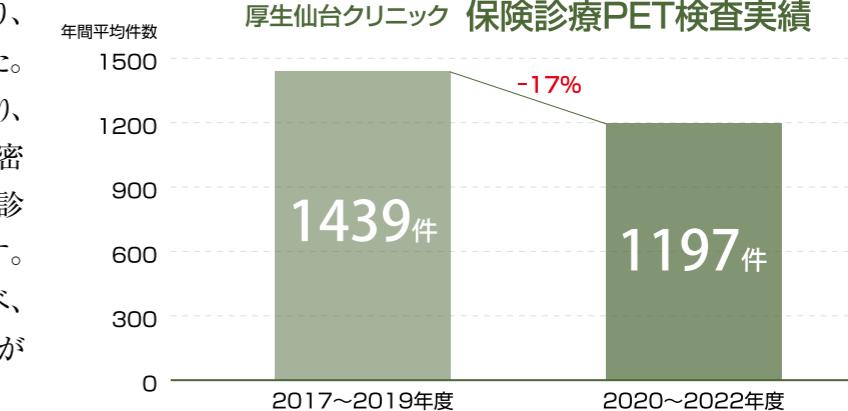
《入会方法》

当クリニックでPET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PET検診を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。

新型コロナによるがん診断件数の減少

がん検診受診者数の減少により、
がん診断数(発見数)も減少しました。
当クリニックでは、地域の医療機関より、
がん患者の治療前と治療後の精密
検査のための依頼を受け、保険診
療によるPET検査を行っています。
新型コロナ流行前の3年間に比べ、
流行後は保険診療PET検査数が
約17%減少しました。



日本対がん協会の調査でも、2020年のがん診断数は、2019年に対し約9%少なくなっており、特に、早期がんの診断数の減少が著しいため、今後は進行がんの発見の増加が予想されます。

がん診療連携拠点病院における5年相対生存率

※公益財団法人 がん研究振興財団 がんの統計 2022より

胃がん		大腸がん		膵臓がん	
総合病期	5年相対生存率	総合病期	5年相対生存率	総合病期	5年相対生存率
ステージ I	96.0%	ステージ I	94.4%	ステージ I	53.4%
ステージ II	69.2%	ステージ II	89.0%	ステージ II	22.2%
ステージ III	41.9%	ステージ III	77.5%	ステージ III	6.1%
ステージ IV	6.3%	ステージ IV	18.8%	ステージ IV	1.5%
平均 72.1%		平均 72.6%		平均 11.9%	

がんのステージI(早期)は5年生存率が高く、II.IIIに進むにつれ生存率が低下し、IVになると極端に下がります
(上表)。定期的にがん検診を受診してできるだけ早期に発見し治療を開始することで、より長く生きられる可能性が高くなります。

がん相対生存率とは、あるがんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標 の一つです。



治療や経過観察を
中断している方は、
悪化する前に受診しましょう。



自分の身体の状態を知ることが、
健康のための第一歩です。

当クリニックの保健師より

セルフケアの情報を
ご紹介します。

自分自身の
健康のために
できること



睡眠

1日の約1/3を占める睡眠には、
重要な働きがたくさんあります。
質の良い睡眠につながるヒントを
お伝えします。

* * 睡眠の役割 * *

脳の掃除、認知症予防

情報や記憶を整理する。
またアルツハイマー病の原因となる
 β (ベータ)アミロイドを排出調整する。

食欲の調整

食欲を抑えるレプチンと、
食欲を増進するグレリンという
2種類のホルモンを調整する。

免疫力アップ

免疫に関わる成長ホルモンや
自律神経の働きを調整する。



アンチエイジング

成長ホルモンの分泌を促して肌や筋肉、
骨などの代謝を上げてダメージを修復する。

自律神経のバランス調整

リラックス状態になる「副交感神経」が優位になり、
血圧、心拍数、体温などが低下して心身を休める。

良い睡眠がとれないと
これらの働きが十分得られず
肥満や様々な
不調につながり
やすくなります

* * 「不眠症」とは * *

「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚める」「朝に予定時間より2時間以上前に目が覚める」などの
いずれかが長く続き、日中は眠くてだるさや集中力低下、記憶力低下、食欲低下などにより
生活に支障がある状態をいいます。

主な原因



* * 良い睡眠を得るために * *

規則正しい生活によってホルモンや自律神経のバランスがよくなり、
その結果体内時計が正しく機能し、質のよい睡眠につながります。

以下を参考に、できそうなことから意識してみましょう。



不眠が続いている場合は、病気が影響していることもあるため、
主治医やお近くの内科、心療内科、精神科などに相談されることをお勧めします。

Q&Aコーナー

検診当日や結果報告書へ
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 検診結果報告書に「要再検査・生活改善:C(C判定)」の項目がありました。
すぐに再検査する必要がありますか?

A1 C判定の再検査は、検査による数値や所見に異常が見つかった時に、それが一時的な変動だったのかをもう一度検査して確認するものです。当院の結果報告書のC判定については、再検査の目安(○ヶ月後に医療機関を受診、1年後の検診で再検査など)を報告書の総合評価欄に記載していますので、受診の参考にしてください。また、自覚症状が現れにくい病気の場合と、生活習慣を改善することで病気を予防できる場合があります。C判定でも放置せず、受診することをお勧めします。



知っておきたい医療の知識

くも膜下出血

脳は3層の膜によって守られています。このうち、くも膜と軟膜の間に隙間(くも膜下腔)において動脈が破裂し、血液が急激にくも膜下腔に流入した状態のことをくも膜下出血と言います。

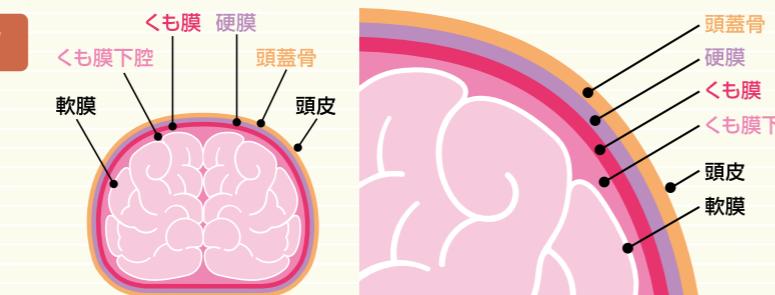
原因として最も多いのは、脳動脈瘤の破裂です。また、脳動静脈奇形という脳血管異常、事故や転倒により頭を強くぶつけることによっても起こります。

主な症状は、『これまでに経験したことのないような激しい頭痛』や意識障害、嘔吐です。

予防するためには、頭部MRI検査で脳動脈瘤の有無を調べ、経過観察や治療を受けることが重要です。特にリスクが高い方には、脳ドックの受診をおすすめします。

くも膜下出血のリスク

- ① 過度の飲酒
- ② 高血圧
- ③ 喫煙
- ④ 家族歴



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 血糖検査

血糖とHbA1cを調べる血糖検査は、糖尿病を発症するリスクの確認や糖尿病の診断に有効な検査です。

血糖(空腹時)

血糖には、肝臓に蓄えられて放出されるものと、食べ物からとるものとがあります。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

ヘモグロビンは血液中の赤血球を作るタンパク質で、血液中の糖と結びつきやすく、特にブドウ糖と結びついたものがHbA1cと呼ばれます。

赤血球の寿命から考えて過去1~2ヶ月間の血糖の平均値の指標とされます。



血糖検査 判定区分

A:異常なし	B:ほぼ正常	C:要再検査・生活改善	D:要精密検査・治療
空腹時血糖99以下かつ HbA1c5.5以下	(1) 空腹時血糖100-109かつ HbA1c5.9以下 (2) 空腹時血糖99以下かつ HbA1c5.6-5.9	(1) 空腹時血糖110-125 (2) HbA1c6.0-6.4 (3) 空腹時血糖126以上かつ HbA1c 6.4以下 (4) 空腹時血糖125以下かつ HbA1c 6.5以上	空腹時血糖126以上かつ HbA1c6.5以上

※単位 空腹時血糖:mg/dL HbA1c:%

※2022年度版人間ドック学会 判定区分より

～血糖値の上昇を緩やかにして糖尿病の予防・改善を～

血糖値が高い状態が続いていると自覚症状がないことが多いですが、放置すると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの発症リスクが高まります。

- 食事の初めに
食物繊維の多い
野菜・きのこ・海藻を
食べる
- 三食食べる
朝食 晩食 夜食
- 甘い飲物は
避ける
- お菓子やお酒を
摂りすぎない
- 数分からでも
運動をする
- 太った・BMIが肥満範囲の
場合は可能なペースで
減量する

血糖検査が異常値かつ、家族にも異常値の人がいる、脂質の値も異常である、肥満のいずれかに該当した場合、糖尿病のリスクがより高まります。早めに内科に相談することをお勧めします。