

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
がんの検査 その5
～尿検査編～

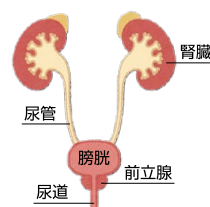
がんを発見するための検査として、今回は尿検査をご紹介します。



尿細胞診

遠心分離した尿の沈殿物の中にがん細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。

腎臓や膀胱、尿管や前立腺にがんがある場合、尿中にがん細胞が排出されることがあります。



尿潜血検査

定性検査

尿に血が混ざっていないかを試験紙で調べます。

尿沈査

尿の沈殿物(尿赤血球、尿白血球、細胞、微生物など)を顕微鏡で確認します。

- 腎臓、尿管、膀胱、尿道などに出血があると陽性になります。
- 膀胱がん、尿管がん、腎盂がんの最も多い自覚症状は肉眼的血尿です。



いずれの尿検査も、その値だけではがんの有無や

がんのある場所を確定できません。

陽性になった場合は、泌尿器科や腎臓内科で、より詳しいがん検査を受ける必要があります。



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
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。

NEWSLETTER
KOUSEI
61

KOUSEI

NEWSLETTER こうせいだより

61

2023.7.1

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 「健康友の会」のみなさまへ
20th ANNIVERSARY
これからも、皆様の健康寿命の
延伸に貢献していきます
- 04 保健師監修 今日からできるセルフケア
鉄欠乏性貧血を予防する食事
- 06 Q&Aコーナー
知っておきたい医療の知識
- 07 がんってどういう病気?
～腎臓がん～



撮影／理事長 山口龍生

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



これからも、皆様の健康寿命の 延伸に貢献していきます

厚生仙台クリニックは、2023年9月をもちまして開院20周年を迎えます。

これもひとえに、当クリニックを信頼しご受診いただいている皆様のおかげと心より感謝しております。

これからも皆様の健康寿命の延伸に貢献するため、最高レベルの医療サービスを提供できるようスタッフ一同努めて参ります。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、今回は山口龍生理事長の趣味についてご紹介します。

医師との面談は緊張するものです。趣味を通して医師の人柄に触れることで身近に感じる機会となり、リラックスして面談を受けていただければ幸いです。

趣味は



SLばんえつ物語/2020年10月撮影

撮り鉄、乗り鉄としてときどき楽しんでいます。最近、カメラをキャノンEOS 7D Mark IIからEOS R6 Mark IIに乗り換えました。どちらも鉄ちゃん向けに高速連写がウリです。EOS R6 Mark IIではさらに高速化、フルサイズ化、ミラーレスによる軽量化が図られ、何ととっても走行中の列車先頭にピントをピッタリ合わせ続けるAuto Focus機能はまさに感涙ものです。

撮影対象は主にSL(蒸気機関車)、走る様子や迫力ある蒸気の噴射などユニークな瞬間を写真に収めることは喜びの一瞬です。近隣では、

SL銀河、SLばんえつが仙台から日帰り行程可能であり、何度となく出かけました。SL銀河は残念ながら先日ラストランとなってしまいました。SLばんえつは、昨年8月豪雨で磐越西線の橋が崩れ、長らく運休中ですが、7月末には運行再開予定とのことです。

乗り鉄はジャンル多々です。私鉄特急や観光列車、路面電車などが好みと言えます。

直近、といってもかなり前ですが、とれいゆつばさ、海里、フルーティアふくしまが印象に残っています。コロナ禍中は自重せざるを得ず悶々としていました。そろそろ再開しても良いかなと思います。

ご当地B級グルメも旅の醍醐味の一つです。地域ごとの個性と美味しさを感じられます。SL銀河のときは、遠野のジンギスカン、花巻の満州にらラーメンやマルカンビル大食堂の特大ソフト、SLばんえつのときは、喜多方ラーメン、鳥もつ定食など美味しくいただきました。



SL銀河/2019年11月撮影

いくつになっても趣味や興味を追求することは大切だと感じています。鉄道趣味やご当地グルメは私にとって充実した日々的一端となっています。今後もさらなる発見と喜びを求め、いろいろと探索、挑戦していきたいと思います。

やまぐち たつお
理事長 山口 龍生

📷 今号の表紙の写真は、山口理事長が撮影したSL銀河を掲載しています。

《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……………5,500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。

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



鉄欠乏性貧血を 予防する食事

貧血には色々な種類がありますが、
その中で最も多い
「鉄欠乏性貧血」の予防に役立つ
食生活を取り上げます。

***** 鉄欠乏性貧血とは *****

鉄は赤血球の主成分ヘモグロビンを構成し、酸素を運ぶ働きがあります。

鉄が不足すると「頭痛、ふらつき、動悸、息切れ、だるさ、

レストレス・レッグス症候群(安静時に足に不快感があり動かしなくなる病気)」などがみられることがあります。

主な原因

摂取量が 足りない

- ・3食食べない
- ・偏食、ダイエットなど



継続的な 激しい運動

- ・赤血球が壊れる(溶血)



吸収率の低下

- ・萎縮性胃炎(ピロリ菌感染)
- ・胃の切除後
- ・甲状腺機能低下症など



血液の喪失

- ・胃潰瘍
- ・痔
- ・月経、婦人科疾患
(子宮筋腫、
子宮内膜症、
月経過多など)



*** 何をどのくらい食べればいいのか? ***

18歳以上の1日あたりの鉄の摂取推奨量は、
女性10.5~11.0mg(月経あり)、6.0~6.5mg(月経なし)、男性7.0~7.5mgです。
鉄にはその形態から「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分けられます。

*1:日本人の食事摂取基準2020版 ※妊娠中や授乳中は必要量が増加します

《鉄を多く含む主な食品》

※カッコ内のグラム数は1食あたりの目安量

ヘム鉄 (肉、魚介類など)



豚レバー (1串60g) 7.8mg	牛レバー (1串60g) 2.4mg	牛ヒレ肉 (100g) 2.5mg
マイワシ (小60g) 1.7mg	あさり (味噌汁1杯30g) 1.1mg	カツオ (4切れ80g) 1.5mg

非ヘム鉄 (野菜、豆類など)



厚揚げ (中1枚140g) 3.6mg	小松菜 (70g) 2.0mg	納豆 (1パック50g) 1.6mg
ほうれん草 (70g) 1.4mg	枝豆 (50g) 1.4mg	プルーン (乾燥10粒100g) 1.0mg

鉄は体内で吸収されにくい
という性質がありますが、
ヘム鉄と非ヘム鉄を
組み合わせて摂ることで、
吸収率が上昇します



引用:日本食品標準成分表(七訂)

***** 効率的に鉄を摂る工夫 *****



良く噛んで食べる
(鉄は胃酸に溶けやすい)

たんぱく質とあわせて
野菜や果物も摂る
(ビタミンCが鉄吸収率を高める)

酸っぱいものを摂る
(鉄は酸に溶けやすい)



牛乳などの乳製品は食中、
食直後を避けて摂る
(カルシウムが鉄吸収を妨げる)



ウーロン茶、コーヒー、紅茶、
緑茶などは食中、食直後を避ける
(タンニンが鉄の吸収を妨げる)



色々なものを
バランスよく食べたり、
食べ合わせを工夫する
ことが大切です



引用:日本食品標準成分表(七訂)

検診では、ヘモグロビンの値が男性12.0以下、女性11.0以下の場合に要受診となります。

なお、貧血は症状や複数の検査などから総合的に判断するため、
検査値にかかわらず気になる症状が続く場合は、かかりつけ医やお近くの内科を受診してください。

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 糖尿病の治療中ですが、PET検診を受ける際の注意点がありますか？

A1 PET検査はブドウ糖に似た薬を使用し、がん細胞がブドウ糖を取り込む性質を利用した検査です。血糖値が高い状態で検査を行うと正確な診断が難しくなるため、検査当日の食事やお薬に注意が必要です。

午前予約の方は、絶食の上、糖尿病治療薬の内服やインスリン注射を中止してください。

午後予約の方は、受付時間の4時間前までに朝食を済ませ、朝食時の内服やインスリン注射は通常通りに行ってください。その後はお水、お茶以外のものは摂らずにご来院ください。



知っておきたい医療の知識

メニエール病

メニエール病は、日常生活に支障をきたすほどの回転性めまい(自分や周囲が動いたり回転したりしているような感覚)が繰り返し起こります。吐き気や嘔吐のほか、難聴、耳鳴り、耳の閉塞感や圧迫感などの症状を伴います。

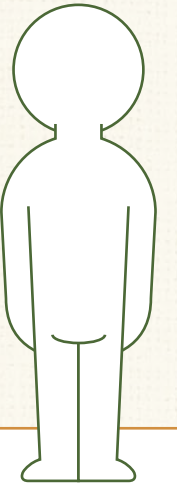
ストレスや睡眠不足、過労などにより、内耳にリンパ液が増える病気です。耳鼻科で聴力検査や眼振検査(眼球の動きをみる検査)などを行い診断します。

治療は生活指導と抗めまい薬などの薬物治療が行われますが、症状が重く、治りにくいときは手術を行うこともあります。



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 **腎臓がん** がテーマです。

病気？
どういう

腎臓がん(腎細胞がん)の初期はほとんど症状がないため、
健診の超音波検査などで見つかることも多いがんです。
進行すると、血尿や背中・腰の痛み、腹部のしこり、足のむくみ、食欲不振などが生じることもあります。

原因

肥満



喫煙



高血圧



遺伝性変異



長年に渡る腎透析



検査

超音波検査



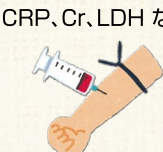
造影CT検査



MRI検査



血液検査



複雑な腎のう胞(液体が膜に包まれたもの)は、まれに悪性化することがあるため、
当院では経過観察をお勧めしています。



※上記以外にも、転移・再発の有無などを調べるPET検査、腎臓に針を刺して組織を採る生検などを行う場合があります。

治療

腫瘍の大きさや転移の有無、年齢、体調などを考慮して、治療方法を検討します。

手術療法

(部分切除術、全摘出術)



薬物療法

分子標的薬など



監視療法

手術などをせず、画像検査で定期的に経過を観察する
(早期がんや高齢者など)



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