

こうせいだより

第63号



特集

P E T がん検診

PETがん検診は どんな検診か ご存じですか？

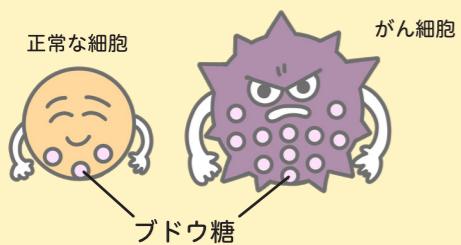


注射以外、
ほとんど痛みのない
検診です

各種検査も含め、
半日(4時間30分)で
終了します

どこにがんがあるかだけでなく、
悪性度の高さも分かります

PET検査のしくみ

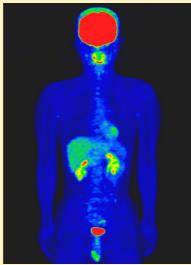


がん細胞は、正常な細胞と比べて3~8倍のブドウ糖を取り込む性質があります。

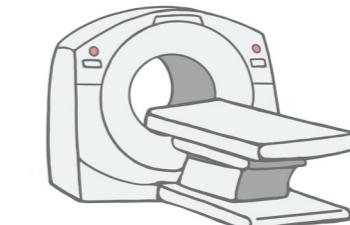
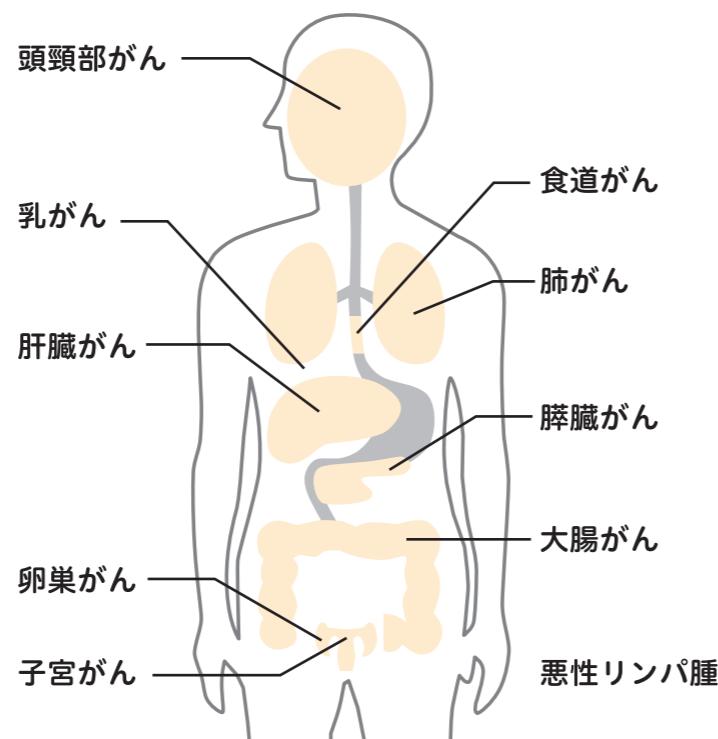


PET装置を使用し、FDGが集まっている組織を画像化することで、がんを発見できます。

こちらは正常なPET/CTの画像です



PET/CTで発見しやすい“がん”的種類



出典:一般社団法人日本核医学会、公益社団法人日本アイソトープ協会

PET/CTで発見しにくいがんの種類

肝臓がん、腎臓がん、早期胃がん、
前立腺がん、膀胱がん、微小ながん

PET/CT検査は、全てのがんに対応しているわけではなく、苦手とする臓器等があります。これらのがんの発見を補うために、超音波検査やMRI等の他の検査と組み合わせて、がんの診断力を上げています。

PETがん検診は、一度の検査で、 ほぼ全身のがんを調べることができます

PETがん検診はどのような人にお勧めですか？

A 40歳～50歳代以降の方、血縁者にがんにかかった方がいらっしゃる方、長年タバコを吸わされてきた方など、発がんリスクの高い方にお勧めします。

他のがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診など）は、部位ごとに異なる検査を行うため時間と手間がかかりますが、PETがん検診は一度に多くの種類のがんを調べることができますので、費用よりも時間を節約したい方に特に向いています。

PET検査による被ばくでは どのような影響があるのですか？

A PET検査の3.5mSv(PET/CTの場合は8.5mSv～17.5mSv程度)という線量では、急性の放射線障害が起きる可能性はいっさいありません。また、将来のがんの発生などを心配されているとしても、この程度の線量ではその可能性はほとんどないといえます。国際放射線防護委員会によれば、1mSvの被ばくによって20,000人に1人の人が将来がんで死亡する可能性があるとされています。これはどんなに少ない放射線でもがんが発生する可能性があるという仮説に基づいて推定された確率ですが、実際にはこの線量で発がんが確認された例はありません。また、特定の人がそうなるという意味でもありません。結論としてPET(PET/CT)検査で受ける程度の被ばくではほとんど心配ないということになります。

※一般に、放射線被ばくはできるだけ少なくするのが原則的な考え方です。しかし、医療の場合には、診療の結果、患者さんが受ける利益（検査によって病気の正確な診断や最適な治療法を選択できるなどの利益）が、放射線の被ばくによる害を上回ると医師が判断した場合には、特定の被ばく線量の限度を設けなくてよいことになっています。

PETがん検診 当日の流れ



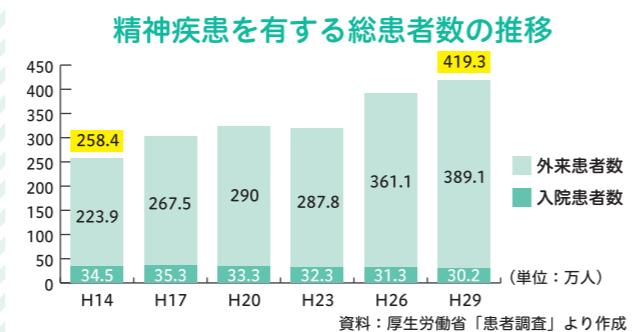
PET検査は保険診療で受診できますか？

A 検診としてPET検査を受ける場合は自由診療ですが、要件を満たせば保険適用になります。がんの既往があり再発や転移を疑う場合や他の検査でがんを疑う場合などで、主治医が必要と認めたときに限られます。当院では患者様からの直接のご予約を承ることができないため、まずは主治医へご相談してみてください。



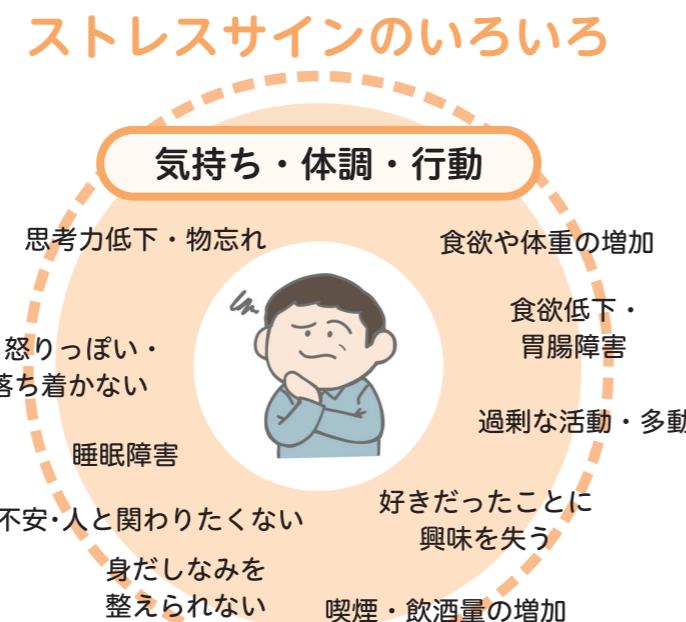
こころの健康

春は気候や環境の変化などから、こころの健康を崩す方が多くなる季節です。こころの病気で治療している人は年々増えており、およそ30人に1人(平成29年)の割合となっています。生涯のうちに4人に1人はこころの病気にかかるといわれます。厚生労働省は2011年に、脳卒中、心筋梗塞、がん、糖尿病に精神疾患を新たに加えて5大疾病とし、重点的な対策が必要な疾患に認定しました。



ストレスの原因やサインを知ろう

ストレスはこころの健康に影響を与えます。どのようなことをストレスを感じやすく、どんな変化が起きやすいかは、人それぞれ異なります。自分の傾向を理解することで、早めの対策をとることにつながります。時々自分の状態を観察してみましょう。



これらのサインは、こころの病気の可能性以外にも、認知症や脳神経系、甲状腺、ホルモン関連の病気の症状や、発達障害の特徴である場合もあります。長びく場合は、医療機関への相談をお勧めします。

振り返り、見つめてみよう

ストレスが大きいと、「〇〇すべき」「ダメな性格」「自分ばかりが」など、極端・否定的な見方になりやすく、また誰も頼れないと思いつがちになります。まわりや自分へダメ出しをするよりも、「自分は何に困り、どうなりたいのか」を客観的にみつめてみると、気持ちが少し楽になることがあります。

例) 困っていること、理解してほしいことは…?

何度も言つても子供がスマホを長時間見ていてイライラ

長時間は体に良くないから心配
悪いサイトに騙されないか？

自分ばかりに仕事が多くて不公平

家族へ負担をかけて申し訳ない、
残業で体調が悪い

自分をいたわるセルフケア

セロトニンの活性化

以下は気持ちを安定させる脳内神経伝達物質の「セロトニン」を活性化する働きがあり、ストレスを緩和したりこころの病気の予防に役立つといわれます。「頑張らずにちょっと試してみる」ことから始めてみることをお勧めします。

よく噛む&
セロトニンを作る
食品をとる

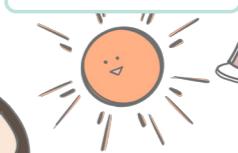


十分睡眠をとる



大豆・豆製品、
レバー、マグロや
鯉の赤身など

数分でも動く



朝に日光を浴びる



何も考えない時間を持つ



集中作業



ぼーっとする



相談しよう

だれかに話を聞いてもらうだけでも、楽になることもあります。ストレスサインが続く場合は、かかりつけ医や精神科、心療内科などに相談したり、専門の相談窓口の利用もお勧めします。相談先は厚生労働省ホームページ「こころの耳」サイトに詳しく記載されています。

保健所
精神保健福祉センター
行政や民間団体の電話相談窓口など

ストレスと
上手につきあう

ストレッチング

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)も、人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。作業の合間にストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができます。

ストレッチングの (ポイント)

- ① はすみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10~30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるところまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥ 笑顔で行う



「こころの健康気づきのヒント集」(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-000561002.pdf>を加工して作成

知つて得する

医療の知識

白内障は様々な原因により、水晶体というレンズの役割をしている組織が白く濁る病気です。主に50歳代から発症し、80歳代ではほぼ100%が発症します。

水晶体が濁るため、視力低下や目がかすむ、物が二重に見える、まぶしく見えるなどの症状が現れます。徐々に進行していく、失明することもあります。

治療方法は、初期は白内障の進行を



白内障の眼 通常の眼

遅らせる点眼薬で経過をみますが、水晶体の進行を遅らせることが難しい場合や日常生活に支障をきたす場合は人工水晶体(眼内レンズ)を挿入する手術をします。

白内障は早期に発見し治療することで、症状の進行を緩やかにできます。視力が落ちてきたと感じる場合は、早めに眼科を受診し検査を受ける事をお勧めします。



通常の見え方 白内障の見え方

裏表紙のクイズの答え 間食のゴールデンタイムは14~16時です。この時間帯が一番食べ物を脂肪に変えない時間帯です。それ以降に食べてしまうと、脂肪として蓄えやすくなってしまうので、遅い時間ではなく日中に食べることをお勧めします。

オプション検査情報

当院で実施しているオプション検査の内容を詳しくご紹介します。

インスリン抵抗性検査 3,300円(税込)

血液検査で
糖尿病のリスクを
調べる検査です。

血液検査

糖尿病とは、インスリンの不足または作用の低下、あるいはその両方により、血糖値の上昇を抑えることができなくなり、高血糖が続く状態をいいます。



糖尿病には種類があります

主なタイプは1型糖尿病と2型糖尿病

1型糖尿病

自己免疫疾患などが原因でインスリンを出す細胞(膵β細胞)が破壊され、インスリンが出なくなる。

2型糖尿病

遺伝的要因に、過食や運動不足などの生活習慣病が加わり発症する。糖尿病患者の大多数を占める。

予備軍も含め

日本で
約1000万人

(本検査は2型糖尿病の
リスクを調べます)

どんな検査?

インスリン抵抗性検査(血液検査)は、インスリン値と空腹時の血糖値から計算されます。

インスリン抵抗性とは、インスリンの作用が正常に機能していない状態のことを指します。基準値よりも、数値が高いほどインスリン抵抗性があると判断されます。インスリン抵抗性があると、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病を発症するリスクが高まります。



出典:国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター

糖尿病にならないためには?

- 食事は腹八分目でやめる
- 野菜を積極的に摂取する
- 散歩などの運動を少しずつでも始める
- 体重を5~10%減らす
- 禁煙する
- 健康状態の確認のために健診を受ける
- ストレスと上手につきあう

糖尿病の三大合併症

- 網膜症 目の網膜に起こり進行すると失明に至る
- 腎症 腎臓の機能が低下し最後は人工透析が必要に
- 神経障害 手足のしびれや痛み、感覚が鈍くなる等、様々な症状を発症

これ、今口っていますか？



間食をとるベストな時間帯があるってホント？



答えは5ページへ

コースのご案内

PETがん検診

一度の検査で全身のがんを調べます。

他の検査と組み合わせて、より精度の高い検査を実施しています。



▶ グランドプレミアムコース	330,000円
▶ プレミアムコース	242,000円
▶ スタンダード+脳コース	220,000円
▶ スタンダードコース	192,500円（税込）

2024年4月現在

その他、人間ドックや脳ドックも多数ご用意しています。
当院は、がん・脳卒中・認知症の専門医がいる
総合健診クリニックです。



会員の特典

当院のPET検査をご受診された方は
自動的に会員とさせていただきます。

- ①定期的な検査のご案内
- ②PET検診料金の割引

2回目の受診…5,500円引き

3回目以降の受診…11,000円引き

※PET/CT基本コースと脳PETコースは割引対象外となります。

- ③健康に関する情報の提供
「こうせいだより」を適宜送付

皆さまの声を お聞かせください

こうせいだよりへのご意見、ご感想、
質問コーナーへの投稿をお待ちしています。

- ご郵送 こうせいだより編集室宛
- メール kousei-sendai@rsvsys.jp
- お電話 022-727-8020 こうせいだより編集室

ホームページはこちら
お問い合わせ
フォームに入力ください。



こうせいだよりを通して…

手に取っていただいた方に、少しでもプラスになる情報、
健康に気を付けようと思うきっかけとなる内容をお届けしていきます。



イラスト担当



保健師
監修ページ



編集長

医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック
KOUSEI SENDAI CLINIC

〒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

お客様専用ダイヤル



0120-501-799

<https://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