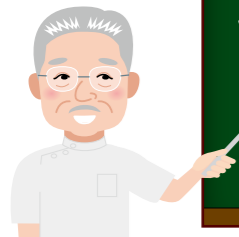


院長/山口 龍生

“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。



今回は がん検診の要精検率と 実際の受診率

5つの対策型がん検診において、異常が発見されて要精密検査になった割合(要精検率)と、そのうち実際に受診した人の割合(精検受診率)を示します。

《平成27年度 日本のがん検診の実績》

がん検診	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
検査方法	胃X線	便潜血	胸部X線	視触診とマンモグラフィ (マンモグラフィ単独含む)	細胞診
受診者数(人)	3,013,168	6,847,472	5,719,736	3,012,808	4,230,282
要精検率(%)	7.6	6.9	1.7	7.2	2.1
精検受診率(%)	81.7	70.1	83.5	88.3	74.4

国では要精検受診率の目標を90%以上としていますが、いずれも目標に達していません。出典：国立がん研究センターがん情報サービス

当クリニックの検診にて要精密検査となった場合、お住まいの地域やご希望などを考慮しながら、適切な精査医療機関をご提案しています。

早期の治療で治る確率が高まりますので、精密検査を勧められた際は、放置せずに早めに受診しましょう。

精密検査について、ご不明な点などございましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。



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

50

2020.10.1

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
新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ
- 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3～
- 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?**
～膵臓がん～



栗駒山

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、様々なストレスや不調を感じていらっしゃる方も少なくないと思われます。

感染リスクの心配から医療機関への受診を控える方も多く、新型コロナウイルス感染症以外の病気の発見が遅れ、疾患の重症化を招くことが懸念されています。症状はなくとも病気が進行する場合があります、早期発見・早期治療のために定期的な検診の受診が大切です。

当クリニックは、スタッフ一丸となって感染症対策に取り組み、安心してご受診いただける環境とサービスのご提供に努めております。

当クリニックの
新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ

当クリニックの
取り組み

- ▶ スタッフの体調管理、マスク着用、手指消毒の徹底、密接する場所での手袋とフェイスシールドの着用
- ▶ 検査室内、検査機器類の消毒、室内換気
- ▶ 肺機能検査の休止(日本人間ドック学会、日本呼吸器学会による提言)

検診者の
皆様へのお願い

- ▶ 滞在中のマスク着用にご協力ください。
- ▶ 体調不良や味覚、嗅覚の異常等がありましたら、ご受診を見合わせてください。

マスク着用



手指消毒



検査機器類の消毒



室内換気



感染状況等を考慮し、随時、対策の見直しを行っております。
ご心配やご不安な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

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……………5,500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。

2020年4月より、検査間の待ち時間に本やスマートフォンをご利用いただくことが可能となりました。但し、脳PET検査を受けられる方は、検査に支障が出ますので、安静中のご利用をお控えいただけます。

新オプション
検査

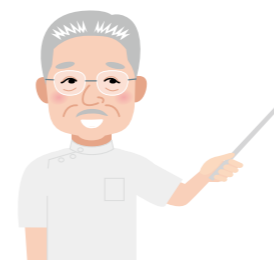
感染症4種セットのご案内

幼い頃にワクチン接種をしていたとしても、感染症のリスクがあることはご存知でしょうか？
免疫力の目安となる抗体価は下がることがあるため、
子どもが感染した際や感染症の流行時に、感染する危険性があります。
感染力が強く、また様々な合併症のリスクがある感染症4種の抗体価を調べることをぜひお勧めします。

帯状疱疹・水痘、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎の抗体検査
セットオプション価格 17,600円(税込)

特にこんな方へおすすめします

- ◆ 妊娠を予定している方およびそのご家族
- ◆ 高齢者や免疫力が低下している方(ステロイド剤や抗がん剤を使用しているなど)およびそのご家族
- ◆ 子どもや妊娠中の方と接触する機会のある方



風疹

妊婦が感染すると、子どもが心疾患や難聴、白内障などを発症するリスクがあります。



麻疹

(はしか)
感染力が強く、肺炎や中耳炎などの合併症をおこしやすいのが特徴です。



帯状疱疹・水痘

水ぼうそうウイルスは、一度感染すると治癒しても体内に潜伏しています。特に50歳以上の方で、加齢やストレス、過労などにより免疫力が低下すると、帯状疱疹として発症する可能性があります。



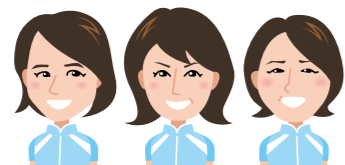
流行性耳下腺炎

(おたふく)
髄膜炎、肺炎、精巣炎、難聴などの合併症のリスクがあり、不妊症の原因となることもあります。



※抗体検査の結果、ワクチン接種が必要な場合は、当グループの仙台星陵クリニック、またはお近くのワクチン接種が可能な医療機関での受診をお勧めいたします。

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。



有酸素運動と筋カトレーニングの具体的な例

有酸素運動 (毎日もしくは週3日以上)

- ウォーキング
- ラジオ体操
- 水泳
- ジョギング



- 水中ウォーキング
- スクワット
- ダンベル体操



筋カトレーニング (週2~3日程度)

強い負荷をかけた

- スクワットなどの筋カトレーニング
- マシンを使用したトレーニング



食後高血糖を知っていますか? その3

~緩やかにする運動・生活スタイル~

- 食後高血糖を防ぐために食事以外に何か気をつけるポイントがありますか?
- そうですね、食事の食べ方と同じくらい、運動や生活習慣がとても大切になってきます。
- 仕事が忙しく、体を動かすのは通勤で歩く程度です。
- 歩く習慣があるのはとても良いことです。それでは、お仕事中や日常の生活スタイルに取り入れられるポイントもお伝えしていきますね。

運動の効果

- 食後に運動することで、血液中の糖を消費し、血糖値が下がる。
- 長期的な運動で筋肉が増えると、インスリンが働きやすくなる。

運動することで血糖値が下がります。



生活スタイルの工夫ポイント

なかなか運動習慣が作れない方は、今よりも少し動ける工夫をしてみましょう!

- ▶ エスカレーターの利用を階段に変える
- ▶ 目的地まで少し遠回りをして歩く
- ▶ 一つ手前の駅やバス停で降りて歩く
- ▶ こまめに立ち上がる(30分に1回など)
- ▶ 歩き方を変える
 - 歩幅を大きくし、早足で歩くと筋力アップ
- ▶ 立っている時間を増やす
 - 座っているよりも、立っているほうが筋肉を使うため、筋力アップ



運動の目安 (参考:糖尿病治療ガイド)

運動の種類

有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせると効果的です

有酸素運動

ゆっくりと呼吸をしながら、全身の筋肉を使う運動。一定時間行うことで血糖値の低下が期待できる。



筋カトレーニング

重いおもりや自重を利用して行う運動。強い負荷をかけることで、筋肉を増強する効果が期待できる。



時間と頻度

有酸素運動

- 週3日以上、出来れば毎日実施。
- 1回15~30分程度の運動を、週150分以上。

筋カトレーニング

- 週2~3日で、連続しないように実施しましょう。

安全に運動を行うために

- ◆ 運動前後には、ストレッチやラジオ体操などの準備運動を行いましょう。
- ◆ 血糖コントロールが不安定な場合は、主治医と相談しながら実施しましょう。



食後高血糖を緩やかにするために、無理のない運動の継続がとても大切です。急に運動するのが難しい方は、日常の座っている時間が長ならないように、ちょっとした生活スタイルの工夫から始めてみましょう。

参考:糖尿病治療ガイド2020-2021・糖尿病療養の手びき2020

Q&Aコーナー

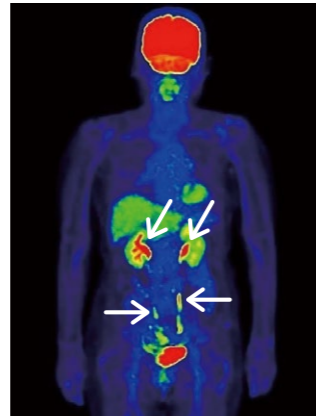
検診当日や結果報告書へ
同封のアンケートにお寄せいただいた
ご意見、ご質問にお答えしていきます。



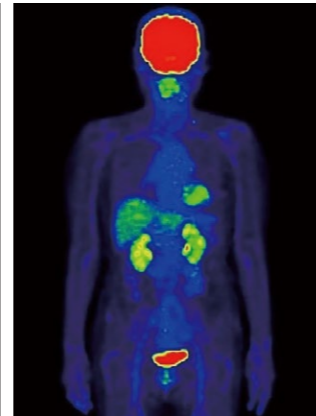
Q1 薬の注射後に、飲水はなぜ必要ですか？

A1 PET検査では、放射性物質であるFDGという薬剤を注射します。注射後、コップ2杯分の水か白湯をできれば全部飲み、検査前に排尿していただきます。余分なFDGの体外への排泄を促すことで、被ばくを減らすことができ、また、診断しやすい画像を撮影することができます。

飲水・排尿不足



十分な排尿



尿などにたまった検査薬(矢印→)が、診断の妨げになります。



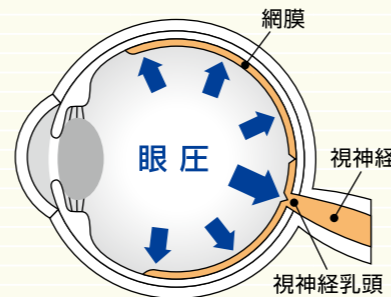
知っておきたい医療の知識

りよくないしょう 緑内障

緑内障とは、網膜でとらえた光を脳に伝える視神経が障害され、視野の中に見えない部分が現れ、徐々に見える範囲が狭くなる病気です。

進行した場合には、視力が低下し失明に至ります。しかし、進行するまで視野障害を自覚しにくいいため、健診などで偶然に発見されることがほとんどです。

眼圧が高い場合や眼底検査で視神経乳頭陥凹がみられた場合には、緑内障の可能性があり、眼科で詳しい検査が必要です。障害された視神経はもとに戻りませんので、早期発見が大切です。

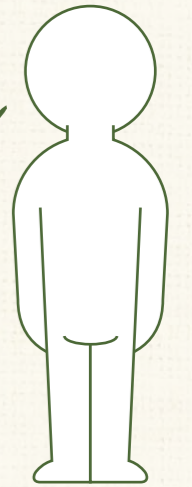


シリーズ 5

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**膵臓がん**がテーマです。



病気？ どういう

膵臓がんの発生率は男女差があまりなく、**60歳ごろから増え、高齢になるほど多くなります。**
日本では膵臓がんは近年増加傾向にあり、肺がん、大腸がん、胃がんについて**死因の第4位**です。

原因

《膵臓がんになりやすい因子》

- ・慢性膵炎
- ・糖尿病
- ・血縁者に膵臓がんになった人がいる
- ・肥満・喫煙 などがあります。



症状

膵臓は体の奥のほうにあるので、がんがあっても**症状が出にくく、早期発見が難しい**といわれています。進行してくると、**腹痛、食欲不振、腹部膨満感、黄疸、腰や背中**の痛みなどが出できます。



検査方法

- ・FDG-PET
- ・超音波、CT、MRI
- ・腫瘍マーカー (CEA, CA19-9) など

精密検査として、造影検査や超音波内視鏡、生検を行います。



治療

- ・手術
転移がなく、膵臓周囲への進行がみられない場合
- ・化学療法(抗がん剤治療)
腫瘍が周囲に広がっており、手術できない場合や他臓器やリンパ節に転移している場合



膵臓がんは進行が早く、予後が悪いといわれています。
定期的ながん検診や生活習慣の改善を心がけ、膵臓がんを予防しましょう。

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