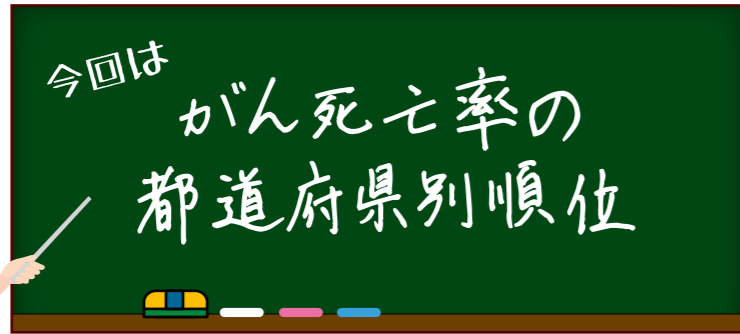
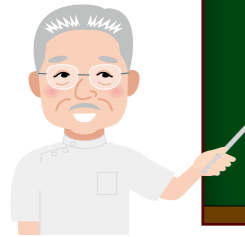


院長/山口 龍生

“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。



がんの死亡率の順位を都道府県別に見てみましょう。

《悪性新生物(がん)75歳未満年齢調整死亡率》
都道府県別順位(2019年)

| ワースト順位 | 都道府県 |
|--------|------|
| 1位 | 青森 |
| 2位 | 秋田 |
| 3位 | 鳥取 |
| 4位 | 高知 |
| 5位 | 北海道 |
| 6位 | 岩手 |

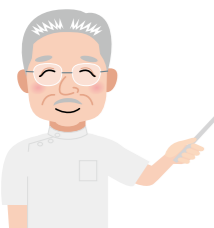
青森県は、全国と比較して進行してからがんが発見される割合が高く、早期発見の遅れが死亡率につながっています。

秋田県は、がん罹患率(がんにかかる割合)は全国1位です。大腸や食道、胃がん等の消化器系がんが多いのが特徴です。

岩手県は、肺がんが最も多く、続いて胃がん、大腸がんによる死亡が多い傾向です。

福島県はワースト20位、宮城県は22位、山形県は33位です。

※年齢調整死亡率：地域によって異なる年齢構成の違いによる影響を取り除いた死亡率



がんの種類によっては、生活習慣の改善により予防ができ、早期発見による早期治療により、重症化を防ぐことができます。しばらく受診されていない方は、一度に全身のがんを調べることができるPETがん検診の受診をお勧めします。

参考：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(人口動態統計)、各県のホームページ



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

51

2021.1.1

CONTENTS

- 02 **連載** 「健康友の会」のみなさまへ 新年のご挨拶
- 04 **連載** こちら健康相談室 ~正しい血圧測定の方法~
- 06 **最新** ~悪性リンパ腫の診断と治療~

医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック



発行：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。

旧年中は格別なご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、皆様も大変ご苦労されているかと存じます。私どもも、“皆様に安心して検診を受けていただける”よう、職員一同、徹底した感染対策を講じて参りました。感染症は、終息には程遠く、根本的な対策が講じられるまでは今後も厳しい状態が長期間続くと思われまます。この難境を乗り越えるため、継続して“皆様の安心”につながるよう全力を尽くす所存です。

さて、1月よりX線によるDXA(デキサ)法の骨密度検査を開始いたします。

DXA法は、2種類の異なるX線を照射して骨密度を測定する検査で、他の骨密度検査(超音波法、MD法、CT法など)と比べて最も精度の高い検査方法とされています。健康寿命を延伸する重要な検査と位置づけており、多くの方に受診いただきたいと思います。そのため、今回、ご希望の方には無料で検査を提供いたしますので、この機会に、是非ご受診をお勧めいたします。

今後も引き続き、PETがん検診を通じてがんの早期発見、早期治療に努め、皆様の健康維持に貢献したいと存じます。

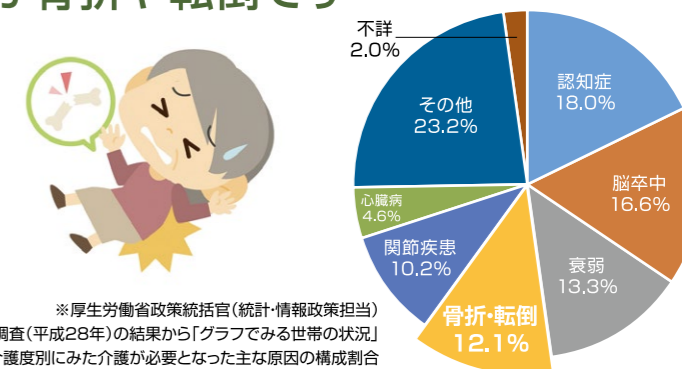
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

院長／山口 龍生

骨粗しょう症を予防し、健康寿命を延ばしましょう

要介護になる原因の約12%が骨折や転倒です【介護が必要になる原因】

骨粗しょう症は、骨折や腰痛の主な原因であり、悪化すると寝たきりになる危険性が高まります。また、自覚症状がなく進行することが多いため、早期診断・治療を行うことが健康寿命を延ばすことにつながります。



※厚生労働省政策統括官(統計・情報政策担当)
平成30年 国民生活基礎調査(平成28年)の結果から「グラフでみる世帯の状況」
要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合

(((新しい骨密度検査(DXA法)を開始します)))

2021年1月より、従来の超音波法による骨密度検査に代わり、X線を用いたDXA法による最新の骨密度検査を開始いたします。ぜひご利用ください。

DXA法の特徴

- 骨粗しょう症の診断に推奨されている最も精度の高い検査方法です。(骨粗しょう症学会のガイドラインより)
- 撮影台に2分程度横になるだけの、痛みのない検査です。
- ごく少ないX線(胸部レントゲンの1/10程度)を用いて「腰椎と大腿骨」の2カ所を調べることで、全身の骨量を正確に把握します。



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。

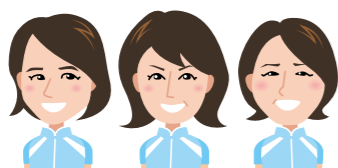
《入会方法》

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。

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。



正しい血圧測定の方法

～毎日の血圧測定で健康管理をしよう～

- 今回の健診で、血圧がすこし高い値がでました。
- 結果説明で医師から何かお話はありましたか？
- 自宅で血圧を測るよう、血圧手帳を渡されました。
- 血圧は医療機関で測ると高くなる方もいらっしゃいます。ご自宅で毎日測定することが大切です。ご自宅で正しく測定する方法をご説明しますので今日から測定してみましょう。

高血圧と疾患の関係

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進行して脳卒中や脳血管性認知症、心筋梗塞、慢性腎臓病などを引き起こす原因となります。

血圧が正常な方と比べて脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2～3倍も増えます。

自宅で血圧(家庭血圧)を測定しましょう



- 自分の血圧値が把握できる
- 体の変化に早く気づき、日々の健康管理に役立つ
- 家庭血圧の値が“高血圧”の診断に考慮される

高血圧の治療を受けている方

- ・血圧のお薬を内服している方は、薬の効果を確認し評価することに役立ちます。
- ・家庭血圧が安定することにより脳や心臓の疾患発症率を低下させることができます。



血圧目標値は年齢や疾患によって異なる為、主治医に確認しましょう。

正しい血圧測定方法

血圧計の選び方

日本の製造会社で作られている上腕式電子血圧計(腕に巻いて計る血圧計)が推奨されています。



※手首血圧計は不正確になることが多いため、使用については主治医に確認することをおすすめします。

測定のタイミング

- 朝起床後1時間以内
※食事や薬を飲む前、排尿後の測定をお勧めします。
 - 就寝前
- 可能なら1日2回測定しましょう

環境を整える

- 静かで適温な室内
- 1-2分安静後
- 上腕で測定
- 測定前はタバコ・お酒・カフェインは控える

マンシェット(腕に巻く布)は、薄手の服の上か、地肌の上から巻く



背もたれのある椅子に座り、足は組まない

心臓と同じ高さに腕が来るように高さを調節する



測定する時の注意点

※血管や筋肉の関係から利き腕と逆を推奨していますが、利き腕で測定している場合は主治医に報告し、測る腕を統一して測定しましょう。

血圧手帳・ノート・携帯アプリを活用し、毎日継続的に記録しましょう。

測定したら記録しましょう!!

- ◆ 1回の測定の場合→その数値を記録
- ◆ 2回以上の測定の場合→測定した平均値を記録

測定記録は主治医に確認してもらいましょう。



参考文献: 高血圧治療ガイドライン2019

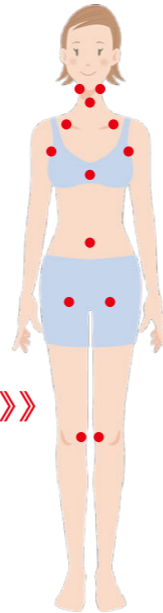
最新 悪性リンパ腫の診断と治療

第3回目の特集は、「悪性リンパ腫」です。
日本では1年間に約3万人が悪性リンパ腫と診断され、
年々増加傾向にあります。

悪性リンパ腫とは

- リンパ球という免疫を担う細胞が、がん化する病気です。
全身のリンパ節のほか、あらゆる臓器に発生します。
- 70種類以上の様々な種類があります。
- 悪性度が低い場合は治療の対象とならないこともあります。
また、他のがんと比較して抗がん剤が効きやすいタイプが多いのが特徴です。

主なリンパ節の部位》》》



原因

原因は明らかになっていないことが多いですが、いくつかの要因が蓄積して発症すると考えられています。

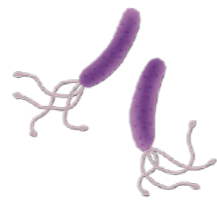
遺伝子の変異、
がん遺伝子の活性化



免疫不全・低下



ピロリ菌の感染
胃のリンパ腫と関連



ウイルス感染
(HTLV1、EBVなど)



症状

発生した部位により症状は異なりますが、以下は主な症状です。

痛みのない
リンパ節の腫れ



微熱が続く



著しい寝汗



だるさ



体重減少



検査

生検



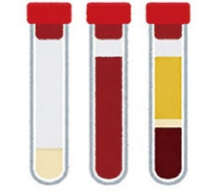
リンパ節や腫瘍の一部を採り
病理検査にて確定診断を行う

PET-CT検査



発症臓器や病変の範囲、ステージを評価
治療効果の評価としても実施

血液検査



LDH、高感度CRP、白血球数、
可溶性インターロイキン2受容体など

治療

病気の広がりや進行度、全身状態などを考慮して、治療方法の組み合わせを検討します。

化学療法

(抗がん剤、分子標的薬など)



放射線療法

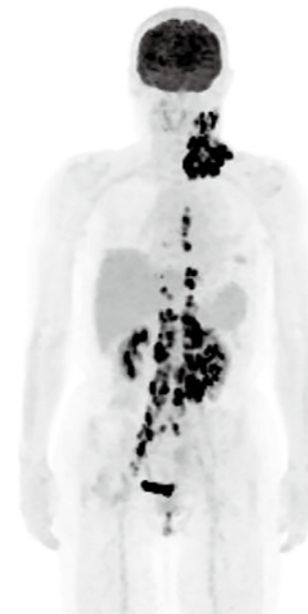


造血幹細胞移植

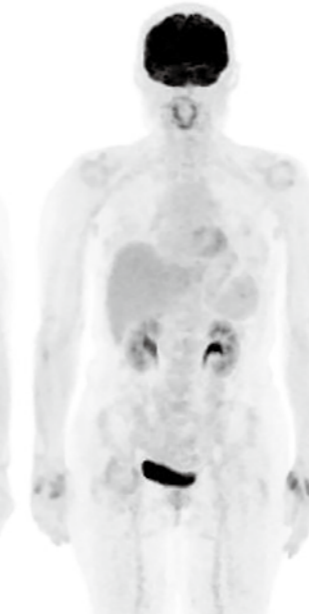


PET検査が有効です

《治療前》



《治療後》



左のPET画像は、抗がん剤が効きやすいタイプの
悪性リンパ腫の、治療前後の比較です。
濃い色の病巣がなくなっており、
治療効果が大きいことがわかります。

一般的な人間ドックなどでは
見つかりにくいがんですが、
全身を一度に検査できるPET検査は、
診断だけでなく、治療効果の評価にも、
非常に役立つ検査です。

