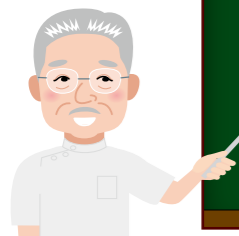


院長 山口 龍生

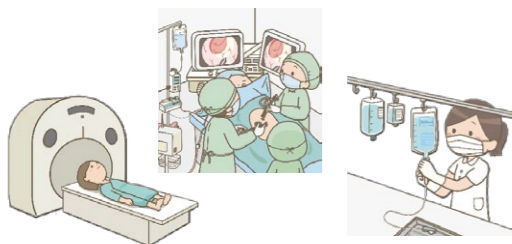
“がん”にまつわるお話し

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。



生命保険などで耳にすることもある「先進医療」の特徴をご紹介します。

- 新しい治療法であり、安全性や効果が期待され、保険診療(3割負担など公的医療保険が適応となる医療)になることを検討されている
- 医療費は患者の全額自己負担となる。また、保険診療との併用が認められている
- 厚生労働省が認めたものとなり、実施医療機関が限定され、治療成績の報告が必要である



令和3年6月1日現在で、計84種類の先進医療が認められています。以下はがんに関する一例ですが、がん以外にも様々な病気が先進医療の対象になっています。



《がんに関する先進医療の例》

先進医療技術名	年間実施数	自己負担金
陽子線治療	1,196	約270万円
MRI撮影及び超音波検査融合画像に基づく前立腺針生検法	1,114	約10万円
重粒子線治療	703	約300万円

次号も引き続き「先進医療」についてお伝えします



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
 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。

KOUSEI

NEWSLETTER こうせいだより

53

2021.8.1



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

CONTENTS

- 02 **連載** 「健康友の会」のみなさまへ
あなたはがんを発症しやすい生活を送っていませんか?
- 04 こちら健康相談室
~かかりつけ医をもとう~
- 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?
~食道がん~

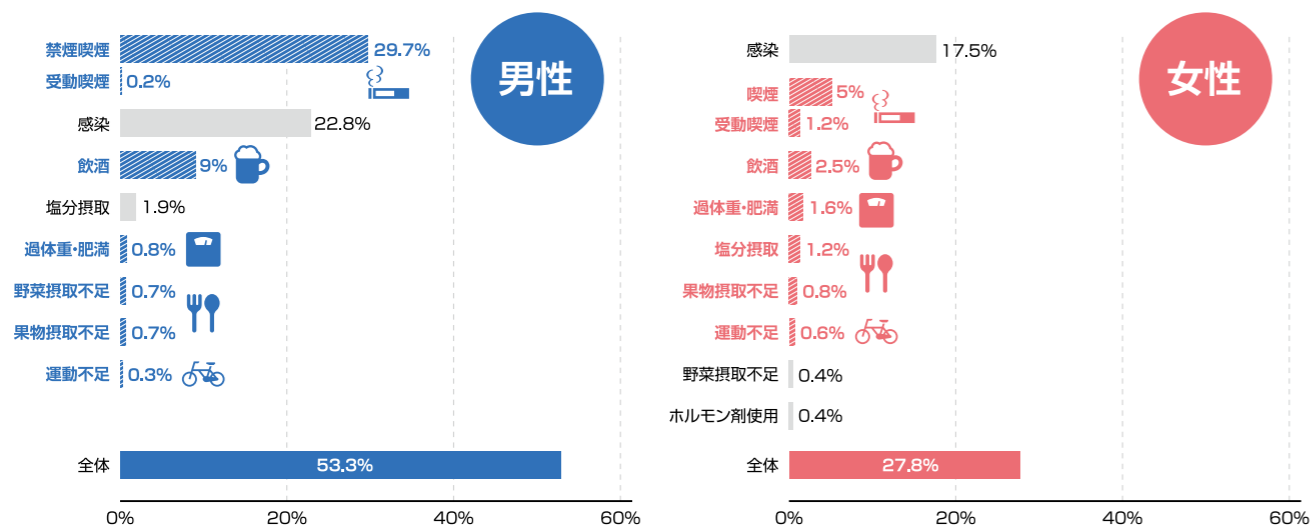


奥松島

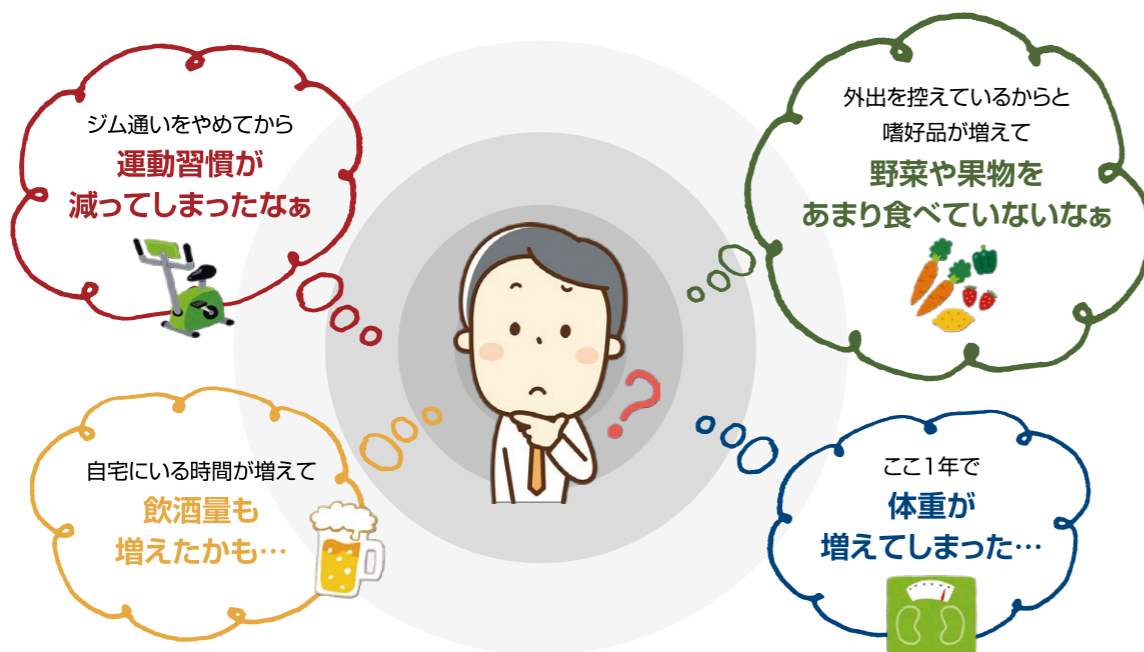
あなたはがんを発症しやすい生活を送っていませんか？

コロナ禍において、生活スタイルや働き方が変化し、それに伴い不調を感じることは増えていないでしょうか？生活習慣は、がんの発生要因にも大きく関わります。

次のグラフは、日本人のがんの中で、生活習慣や感染ががんの要因と思われる割合をグラフにしたものです。



※棒グラフ中の項目「全体」は、他の項目の合計の数値ではなく、2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。出典：国立がん研究センターがん情報サービス

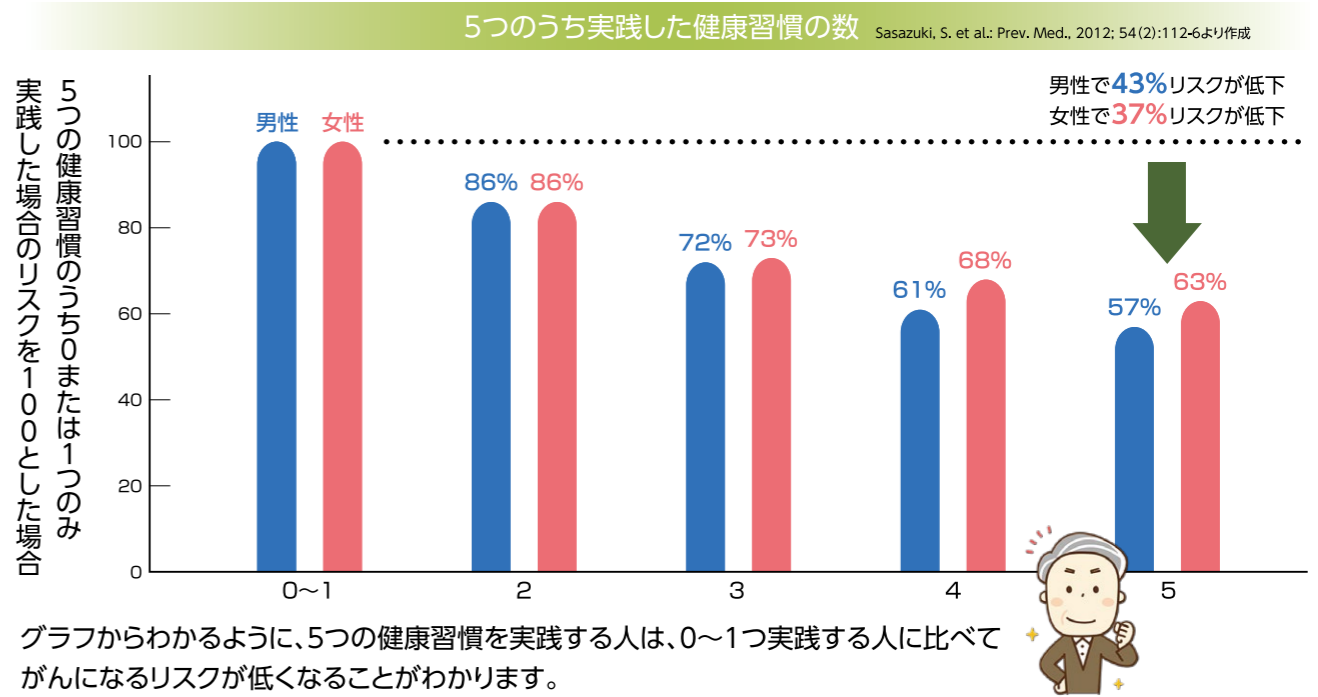


あなたにも思い当たることはありませんか？

次のページでは、健康習慣ががんの発生要因を減らすことにつながるという調査結果をご紹介します。

5つの健康習慣 でがんになるリスクが低くなります

「禁煙」「禁酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けることで、がんになる確率を低くしていくことができます。



グラフからわかるように、5つの健康習慣を実践する人は、0~1つ実践する人に比べてがんになるリスクが低くなるのがわかります。

「感染」と「がん」

ウイルス・細菌感染は、以下のがんの発生を引き起こすリスクがあります。

ウイルスや細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
HPV(ヒトパピローマウイルス)	子宮頸がん
HTLV-1(ヒトT細胞白血病ウイルス型)	成人T細胞白血病・リンパ腫

※これらの感染が必ずしも「がん」になるわけではありません。

がんの発生要因を減らすために

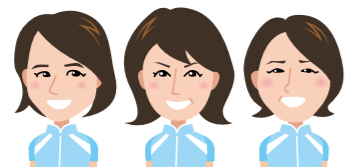
- 1 自分の身体の状態を知るために **健診を受診する**
- 2 5つの生活習慣のうち、すぐにできそうなことから **少しずつ始めてみる**
- 3 継続して実践するために、ご家族など **身近な方の協力を得る**
- 4 改善した健康習慣の効果を確認するために **1年後に健診を受診する**

参考：国立がん研究センターがん情報サービス

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。

<h4>《会員の特典》</h4> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<h4>《入会方法》</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。
--	---

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。



かかりつけ医を持つメリット

重症化の予防につながります。

継続的に同じ医師に診療を受けることで、体質やアレルギー、日頃の生活習慣、これまでかかった病気や出やすい症状などを医師に把握してもらえます。体調の変化があった時に、病気の早期発見ができ、適切な治療が行えることで、重症化の予防につながります。

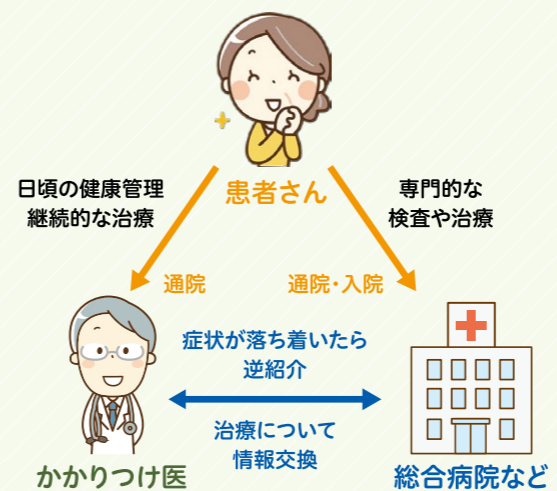


症状に応じた専門家を紹介してくれます。

専門的な検査や治療が必要となった場合に、症状に適した専門医療機関を紹介してもらうことができます。紹介状を持っていくと、スムーズに診療を受けることが可能になります。

医療機関の役割

かかりつけ医と病院がそれぞれの役割を持ち、1人の患者さんを連携して診ていく地域医療連携に取り組んでいます。



《かかりつけ医をお持ちでない方へ》

当クリニックと同じグループの仙台星陵クリニックもかかりつけ医を推奨しています。



生活習慣病の方を対象に薬物治療だけでなく、管理栄養士や運動指導士などもチームとなり、食事療法や運動療法を含めて、一人ひとりの生活スタイルに合った健康づくりをサポートさせていただいています。詳しくはホームページや仙台星陵クリニックまでお電話下さい。(代表電話：022-273-3533)

参考：日本医師会(かかりつけ医ってなあに?)・厚生労働省【上手な医療のかかり方】



かかりつけ医をもとう

健診で再検査を勧められたのですが、どこに行けばいいですか?

体調が悪い時に受診している病院はありますか? 今、国では皆さんにかかりつけ医をもつことを推奨しています。

かかりつけ医って何ですか?

かかりつけ医は、体調が悪い時に相談できて、日常の健康管理を行う身近で頼りになる医師のことです。今日はかかりつけ医を探すポイントやかかりつけ医を持つメリットをご紹介しますね。

かかりつけ医とは?

なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師のこと

出典：日本医師会



かかりつけ医を探すポイント

- 1 自宅や職場近くの通院しやすい医療機関
2 質問がしやすい、説明がわかりやすいなど信頼できる
3 各地域の医師会のホームページを参考とする

健診や予防接種の機会を利用して、自分に合った医療機関を探してみましょう。



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 新型コロナワクチンを接種した後に検診を受けても大丈夫ですか？

A1 新型コロナワクチン接種後の副反応(接種部の腫れ・疼痛、熱感、頭痛、全身の倦怠感や関節痛、発熱など)がある場合は、延期をお勧めします。
なお、接種の影響によりPET検査でリンパ節に検査薬が集まる場合があります。
特に乳がんの病歴がある方は、リンパ節転移との鑑別が必要となることがあります。
ご心配な場合は事前にお問い合わせください。



知っておきたい医療の知識

関節リウマチ

関節リウマチとは、免疫の異常により関節に炎症がおこり、関節の痛みや腫れ、朝のこわばりなどが生じる膠原病の一つです。

進行すると、関節の変形や機能障害を来します。また、貧血症状や倦怠感、微熱などを合併することもあります。原因は不明ですが、遺伝的要因や、細菌・ウイルスの感染、喫煙、歯周病などが考えられています。女性は男性のおよそ4倍多く、40～60歳代での発症が多いと言われています。

診断は、症状、炎症反応の有無、血液検査(RFや抗CCP抗体)、レントゲン検査などから総合的に判断します。

近年では特に、早期診断、早期治療が有効とされており、症状がなくて検診で異常を指摘された際は、早めの受診が重要です。

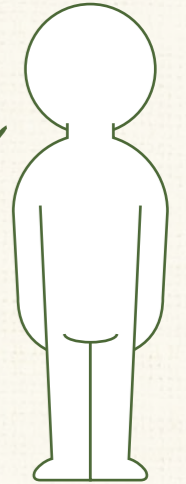


新シリーズ5

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 **食道がん** がテーマです。



病気？
どういう

*男女比では**6:1**の割合で**男性が多く**
50歳代から増えてきて70歳代でピークに達します
*10万人あたりの死亡患者数は、
男性は**7番目**、女性は**10番目以下**となります。

原因

***喫煙と飲酒**

飲酒により生じるアセトアルデヒドは発がん性があり、
お酒に弱い人は特にリスクが高いといわれる



***ビタミン欠乏**

果物や緑黄色野菜の不足

*欧米では、胃食道逆流症による炎症(バレット上皮)も原因とされるが、
日本では症例が少なく明らかでない

症状

*初期には**症状がないことが多い**、

検診での発見が20%近い

***飲食時の胸の違和感・チクチク痛い**

***熱いものを飲む時の胸のしみる感じ**

***飲食物のつかえ感**

***胸や背中**の痛みなど



検査方法

***内視鏡検査**

カメラで直接見て確認したり、
組織を採り(生検)がんの確定診断をする

***PET-CT検査、CT検査、MRI検査**

がんの周辺の臓器への広がりや、
ほかの臓器への転移などを調べる



治療

がんの進行の程度と、本人の希望や体調などを考慮して、
以下を単独または組み合わせて治療する

***内視鏡的切除**

***開胸手術**

***放射線療法**

***化学療法**



*食道がんは、**重複がんの割合が約23%**もあり、同時もしくは別の時期に異なる部位のがんも発症しやすいという特徴があります。重複がんには、喉頭がん、咽頭がん、胃がんなどがあります。

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