

こうせいだより

第66号



特集

乳がん

ご新年の挨拶

謹んで新年のご挨拶をお祝い申し上げます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

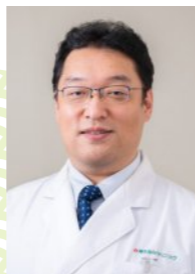
当クリニックは平成15年9月に開院し、21年目を迎えることができました。
これもひとえにご愛顧頂いております皆様のお力添えの賜と厚くお礼申し上げます。

昨年は、新しいアルツハイマー病治療薬が保険適用になり、話題となりました。この薬はアルツハイマー病の原因物質を除去しその進行を遅らせます。そのためにはアルツハイマー病であることを正確に診断する必要がありますが、当院ではアミロイドPET検査でアルツハイマー病を画像診断しております。アミロイドPET検査は、アルツハイマー病の可能性のある人にしか適用ではないので、まずは物忘れ外来などを受診頂く必要があるのですが、今後ますます増えるであろうアルツハイマー病の画像診断を積極的に推進しております。がん検索はもちろん、今後も社会情勢に応じた新しい検査の導入を積極的に行い、会員皆様の健康維持に貢献したいと存じます。

皆様にとりまして幸多い年になりますよう祈念しまして年頭のご挨拶といたします。
本年もご指導ご支援いただきますようお願い申し上げます。

院長 下村 英雄

〈プロフィール〉
東北大学病院加齢核医学科勤務を経て2017年10月より厚生仙台クリニック勤務。
2022年10月より現職。PET核医学認定医。



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。

血液検査

アレルギー-5種 8,800円(税込)
アレルギー-36種 22,000円(税込)

こんな症状はありませんか？

- 呼吸器** 鼻水、くしゃみ、鼻づまり、鼻のかゆみ、咳、息苦しさ
- 粘膜** 目のかゆみ、充血
- 皮膚** 皮膚のかゆみ、蕁麻疹、湿疹、発赤
- 消化器** 下痢、吐き気、嘔吐



日本人口の2人に1人はアレルギー！

これらの症状は一例ですが、原因のわからない症状が続く場合は何らかのアレルギー反応が起きているかもしれません。

アレルギーとは

身体の免疫システムが過剰に反応して身体に症状が出る状態をいいます。アレルギーの原因物質にさらされない限りはアレルギー反応が起こらないため、アレルギー体質でも発症するかどうかは環境によって変わります。

項目	検査内容	検査方法	検査結果
アレルギー5種	卵白、卵黄、小麦、大豆、乳	血液検査	陽性/陰性
アレルギー36種	花粉、ダニ、カビ、動物性タンパク質、植物性タンパク質	血液検査	陽性/陰性

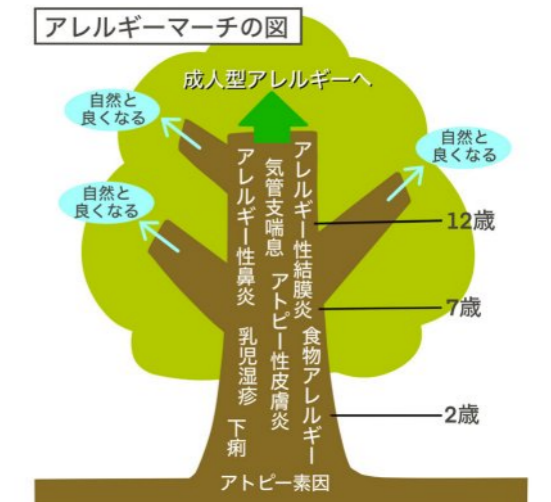
検査結果は、
視覚的にわかりやすい形で
ご報告します。

**アレルギーを発症させないためには、
検査によって原因アレルゲンを特定し、
意識的に避けることが大切です。
またアレルギー症状が発症したら、
早期の治療と正しい生活習慣が重要です。**

アレルギー-5種…コナヒョウヒダニ、ハウスダスト、ブタクサ混合物、スギ花粉、カンジダ
アレルギー-36種…コナヒョウヒダニ、ハウスダスト、ネコ皮膚、イヌ皮膚、オオアワガエリ、カモガヤ、ブタクサ混合物、ヨモギ、スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ、カンジダ、アルテルナリア、アスペルギルス、小麦、大豆、米、マグロ、サケ、エビ、カニ、ミルク、牛肉、豚肉、鶏肉、卵白、オボムコイド、ソバ、ピーナッツ、ゴマ、キウイ、バナナ、トマト、モモ、ラテックス

アレルギーマーチ

この言葉をご存知でしょうか？
年齢とともにアレルギーの病気が変化していくことを行進(マーチ)に例え、アレルギーマーチと呼ばれています。乳児期の食物アレルギーから始まり、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、成人喘息などに変化していきます。



お酒と上手に付き合うために

少量の飲酒は気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。一方で、高血圧、男性の食道がん・胃がん、女性の脳卒中は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうことが研究結果として明らかになってきました。お酒に関する正しい知識で、賢く、楽しく、お酒と付き合みましょう。

過信は禁物！
お酒の強さは遺伝だけではない？！

お酒が分解される過程で働く酵素には、遺伝で決まった強弱があるとされます。

日本人の5-7%は、お酒を分解する酵素が弱くアルコールが体内に長時間残り、アルコール依存症になりやすい体質とされています。また、日本人の40%が飲酒で赤くなり二日酔いを起こしやすい体質とされます。

40%!

二日酔いになりやすい体質の割合

このように遺伝による体質の他、年齢や性別も「お酒に強い弱い」と感じる一因があるかもしれません。また、体調やお酒の飲み方なども、アルコールの身体への影響が左右されます。「お酒に強い弱い」関係なく、その時その時で、身体と相談しながらお酒を楽しみましょう。

高齢者



高齢の方は、体内の水分量の減少により同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。

女性



女性は、一般的に男性と比較して体内の水分量やホルモンの関係などからアルコールの影響を受けやすいとされています。

アルコールは胃と小腸で吸収され、主に肝臓で分解されます。アルコールの身体への吸収速度は、胃ではゆっくりですが、小腸では早いとされます。

食事しながらビールを飲むより、空腹時にビールを飲む方が、アルコールが胃から小腸へすぐ移動してしまうので、血中アルコール濃度が高くなり身体への負担が大きくなります。

身体への負担を減らすために、食事をしながらお酒を楽しむことがお勧めです。

おつまみのおすすめ!



肝臓の働きを助ける高蛋白、高ビタミンの食品(野菜プラス豆類、たこ、鶏肉など)がおすすめです。

飲み方のおすすめ!



飲み過ぎを避けるために、飲む量をあらかじめ決めておいたり、お茶やノンアルコール飲料を活用したりするといいですね!

身体に優しいお酒の飲み方
空腹時を避けよう!

飲酒が原因のがんは肝臓がんだけではありません

WHO世界保健機関が認定している、飲酒が原因となるがんは5つあります。

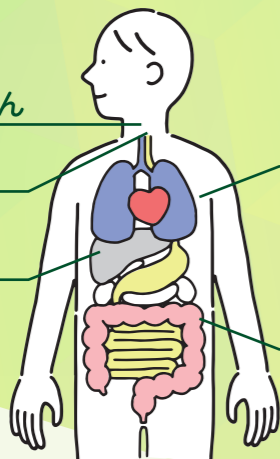
頭頸部(口腔・咽頭・喉頭)がん

食道がん

肝臓がん

女性の乳がん

大腸がん



アルコールとアセトアルデヒドが体内で分解して作られるアセトアルデヒドという物質の両者に発がん性があるとされています。

脳トレにチャレンジ!

数多く並んだ漢字の中から1つだけ異なる漢字を探し出しましょう。

酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒
酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒	酒



ヒント: 「酒」の中に「酒」が混ざっているよ。 さあ、集中力して脳の前頭葉を刺激しよう!!

乳がん Breast cancer

女性にできるがんの中で一番多く、年間50,000人が乳がんになり、年間約10,000人が乳がんで亡くなっています。

原因

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、生活習慣等が乳がん発生のリスクを高めると考えられています。

乳がんのリスク要因

- 経口避妊薬の使用
- 閉経後の長期ホルモン補充療法
- 初経年齢が早い(11歳以下)
- 閉経年齢が高い(55歳以上)
- 出産経験がない
- 初産年齢が高い
- 授乳経験がない
- 飲酒、閉経後の肥満、運動不足などの生活習慣
- 糖尿病の既往
- 血縁者に乳がんになった人がいる



症状

視診・触診

視診では、乳房のくぼみやただれの有無、乳房の形の左右差などを、触診ではしこりの有無を確認します。



マンモグラフィ

病変の位置や広がり調べます。小さな病変や超音波検査では発見しにくい微細な石灰化^{※1}を見つけることができます。



超音波検査

乳房内の病変の有無、しこりの性状や大きさなどを調べます。マンモグラフィで高濃度乳房^{※2}とされる場合は、超音波検査のほうが得意です。

病理検査(細胞診・組織診)

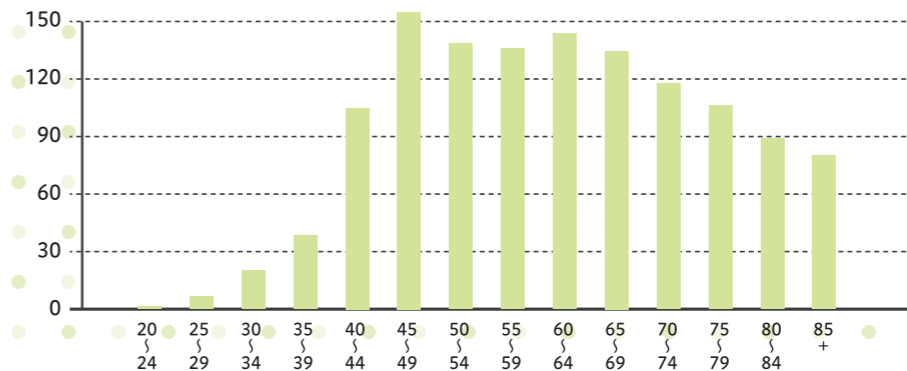
病変の一部を採取して顕微鏡で調べます。

MRI・CT・PET検査など

病変の広がりや転移の有無を調べます。

※1 乳腺の組織内に微細なカルシウムが沈着したもの
 ※2 乳腺の密度が高くマンモグラフィで白く見える部分が多い状態

日本人における乳がんの年代別発生率



発生率が
高くなるのは、
40代後半から!

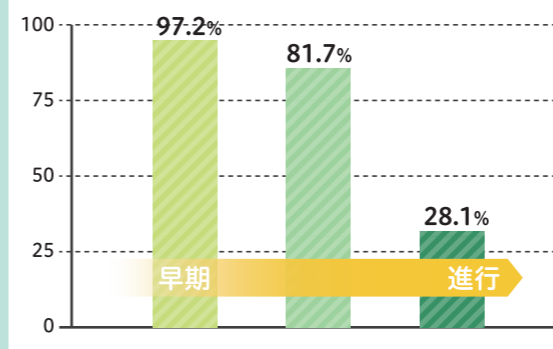
検査

乳がんの治療には、手術、放射線治療、薬物療法があります。乳がんは、手術によってがんを取り除くことが基本となります。



乳がんが発見されても、早くに見つけて治療することで、より高い確率で完治することができます。さらに乳房を温存しながら、わずかの切除手術でがんを取り除くことも可能です。

進展度別 乳がんの5年生存率



(出典) 全国がん罹患モニタリング集計2000-2002年生存率報告
 ※注:「領域」とは所属リンパ節転移、隣接臓器浸潤を指します。

「乳房を意識する生活習慣」を身に付けましょう。

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気を付ける
 - 乳房のしこり、痛み
 - 乳房の皮膚のへこみやくぼみ
 - 乳頭からの分泌物
 - 乳頭や乳輪の皮膚のただれ
- 3 変化に気付いたらすぐに医師へ相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんでは、1つのがん細胞が、1cmになるのに15年以上かかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには2年もかかりません。早期の乳がんは2cm以下となりますので、早期に発見するには2年に1度は検診を受ける必要があります。



参考: 国立がん研究センターがん情報サービス、日本医師会、一般社団法人日本乳癌学会

裏紙のクイズの答え

いいえ、健康への悪影響を及ぼす可能性は大きいと考えられています。加熱式たばこの化学成分を分析した結果によると、主流煙には発がん性物質を含む多くの種類の有害化学物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害化学物質の量は少なかったとの報告があります。しかし、量が少なくても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康へ悪影響を及ぼす可能性が高いといわれています。なお、加熱式たばこを使用している人も、保険診療による禁煙治療を受けることができます。

参考: 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」 引用: e-ヘルスネット「加熱式たばこの健康影響」

これ、**知**っていますか？

加熱式タバコは健康にまったく影響がないってホント？



答えは6ページへ



アンケートに答えて

次回のPET検診料金より **2,000円**割引

いつも広報誌をご愛読いただき、誠にありがとうございます。皆様のご意見を参考に、より良い広報誌作りを目指しております。以下のQRコードを読み取り、アンケートにご協力をお願いします。ご回答いただいた方に、次回のPET検診料金より2,000円を割引いたします。

条件

- ① 回答期限 2025年 1月31日(金)
- ② 割引の有効期限 2026年 1月31日まで

②対象コース PET検診3コース（プレミアム、スタンダード+脳、スタンダードコース）
※他の割引との併用可



会員の特典

当院のPET検診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 定期的な検診のご案内
- ② PET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

Instagramの フォローをお願いします

フォロー
お待ちしております
♪

健康管理に役立つ
情報を配信中！



@kousei_sendai_clinic

フォローお願いします♪

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

発行日 2025年1月