

あゆみクリニック通信

vol.318 6月号

令和7年6月1日発行
発行所 あゆみクリニック
〒344-0023
埼玉県春日部市大枝400-4
TEL 048-731-3283
http://www.ayumi-clinic.com



がん予防も腸活も 今こそ始めどきです！

特定健診とがん検診が今年も始まります
毎年6月から10月末まで、あゆみクリニックでは春日部市国民健康保険に加入の40歳～74歳の方(今年度40歳になる方を含む)を対象に**特定健診**を実施しています。また、75歳以上の埼玉県後期高齢者医療保険の方には「**特定健康調査**」という名称で行われます。この特定健診では、肝機能・腎機能・心臓病・高血圧・脂質異常・糖尿病・メタボリックシンドロームの有無を総合的にチェックします。同時に、**がん検診**(肺がん・胸部レントゲン、大腸がん・便潜血検査)も受けることができます。現在、日本人の**死亡原因第1位は「がん」**であり、男性の65%、女性の50%が一生のうちにがんと診断されると言われています。つまり2人に1人は、一生のうちにがんになるのです。

がんの多くは大腸と肺に。腸活は予防の鍵

現在、がんの発症部位で多いのは次の通りです。
♂男性
1位 肺がん
2位 大腸がん
3位 胃がん
♀女性
1位 大腸がん
2位 肺がん
3位 膵臓がん

特に**肺がん**と**大腸がん**は、男女共に増加の一途をたどっており、年1回の検診が推奨されています。さらに、5月21日に国立がん研究センターより、「国内の大腸がんの約5割に細菌が関与している」という発表がありました。

R7年6月～8月の予定

6月							7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2	3	4	5 休診	6	7			1	2	3 休診	4	5						1	2
8 休診	9	10	11	12 休診	13	14	6 休診	7	8	9	10 休診	11	12	3 休診	4	5	6	7 休診	8	9
15 休診	16	17	18	19 休診	20	21	13 休診	14	15	16	17 休診	18	19	10 休診	11 山の日	12	13	14 休診	15	16
22 休診	23	24	25	26 休診	27	28	20 休診	21 海の日	22	23	24 休診	25	26	17 休診	18	19	20	21 休診	22	23
29 休診	30						27 休診	28	29	30	31 休診			24 休診	25	26	27	28 休診	29	30

★6/11(水):院長不在(裕成Dr)
★6/13(金):院長不在(勝平Dr)
★6/14(土):院長不在(裕成Dr)
★7/21(月)海の日:休診
★8/1(金)～8(金)院長休診となります。
・1日(金):勝平Dr ・2日(土):勝平Dr
・4日(月):勝平Dr ・5日(火):勝平Dr
・6日(水):裕成Dr ・8日(金):勝平Dr

受付時間のご案内

一般外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00～17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

●休診日●
火(午後)・木・土(午後)・日・祝

★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい
●糖尿病初診の方
●舌下療法初診の方
●点滴希望の方
午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来2診制のお知らせ》

月、火曜日 →実古乃先生不在中は、臨時Drが入ることがあります
水曜日 →裕成先生
金曜日 →勝平先生
土曜日 →交代制



高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。※特に大型連休前後は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

腸内環境の乱れが、がんの引き金になることが、ますます明らかになってきています。当院では以前から「腸活と漢方」の大切さを強調してきましたが、今回の研究でその意義が裏付けられたように感じました。私自身も腸活を続けたことで、大腸力メラで「大腸がツルツルですね」と言われた経験が5月号でお話ししましたね。腸内フローラの善玉菌がしっかり働いてくれた結果だと思っています。腸活の成果は、便やおならの状態からも分かります。若年層での大腸がんも増えている今、皆さんもぜひ、今から腸活を始めてください。

腸活は全身の健康の要。定期健診で予防を

腸内環境の改善は、解毒、免疫、代謝、造血など全身機能に関わっており、がん予防にとって非常に重要です。その基本は、やはり「食生活」と「運動」です。現代のIT社会では、時間に追われ、ストレスが溜まり、運動不足や人との交流減少が進んでいます。こうした生活環境は、生活習慣病やがんのリスクを高めるため、年に1度の健康チェックⅡ特定健診がますます大切になってきています。また、高齢になるほど細胞の老化が進み、がん細胞が発生しやすくなります。特に女性の肺がんは喫煙に関係なく発生することが多いため、年1回の胸部レントゲン撮影は重要です。さらに当院では、血液検査でがんの兆候を調べる「腫瘍マーカーセット」(有料)も毎年行っています。今年は、より多くの方にご利用いただけるよう料金を半額に引き下げました。保険適用には条件がありますが、自費でも「がんがないかの目安」として活用しやすくなりました。

骨密度検査と、人生100年時代の健康管理

加齢とともにむくもつ気になるのが「骨折」です。特に80歳を超えると大腿骨頸部骨折が増え、寝たきりや外出困難のリスクが高まります。当院の骨密度検査は腰椎と大腿骨を計測し、より精度が高くなりました。70歳を超えると骨粗鬆症になりやすく、80歳以上では誰しも程度の差

R7年度 特定健診・春日部市がん検診が始まりました

令和7年度特定健康診査・春日部市がん検診を6月2日(月)から実施しています。
発熱や咳などの**風邪症状がある場合は特定健診の受診を控え**、当院の**診察時間に受診**し、30分程度で新型コロナウイルスやインフルエンザ感染症の有無が判明する検査などを致しますので予めご理解の程宜しく申し上げます。

春日部市特定健診

対象	40歳～74歳の春日部市国民健康保険に加入の方
期間	令和7年6月2日(月)～10月31日(金)
検査項目	診察、計測(身長・体重・血圧・腹囲)、尿検査、血液検査、心電図

春日部市がん検診

検診の種類	対象の方	検査法
肺がん検診	40歳以上	X線レントゲン
大腸がん検診	40歳以上	検便
肝炎ウイルス検査	40歳～70歳で過去未受診の方	採血
期間	令和7年6月2日(月)～10月31日(金)	

費用(自己負担金)		
特定健診(春日部市国保) 後期高齢者健康診査(75歳以上)	75歳未満 1100円	75歳以上 無料
特定健診(社保・集合B契約)	受診券をご覧ください	
春日部市肺がん検診	70歳未満 600円	70歳以上 無料
春日部市大腸がん検診	70歳未満 800円	70歳以上 無料
春日部市肝炎ウイルス検査	70歳未満 600円	70歳のみ 無料 70歳以上 実施出来ません

社会保険特定健診(集合B契約)

対象	・40歳～74歳の社会保険(協会けんぽ)集合B契約の方 ・契約とりまとめ機関名に集合Bの記載がある方
期間	令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
検査項目	診察、計測(身長・体重・血圧・腹囲)、尿検査、血液検査

★社保の方もがん検診をオプション検査で受診できます★

検診の種類	費用	検査法
肺がん検診	600円	X線レントゲン
大腸がん検診	800円	検便(便潜血2日)
肝炎ウイルス検査	600円	採血

★注意事項★

- 健康診査受診券に記載の実施期間と異なりますのでご注意ください。
- 健診期間終了間際は大変混雑しますので、ご予約の上早目の受診をお勧め致します。

後期高齢者健康診査

対象	75歳以上の後期高齢者の方(一定の障害のある65歳～74歳の方を含む)
期間	令和7年6月2日(月)～10月31日(金)
検査項目	診察、計測(身長・体重・血圧・腹囲)、尿検査、血液検査、心電図、眼底(詳細健診対象の方)

※国民健康保険加入および後期高齢者医療制度加入の方、生活保護または支援給付を受給している方は特定健診と同時に春日部市がん検診を受診できます。



あゆみクリニック特定健診オプション検査 腫瘍マーカー検査(男性・女性)フルセット (男性9種類・女性10種類)

検査の種類	価格	検査項目
男性腫瘍マーカーフルセット	7700円(税込)	CEA/CLIA・AFP/CLIA・CA19-9/CLIA・SLX・ProGRP-血漿・PIVKA-II/CLIA・シフラ・高感度PSA・SCC抗原
女性腫瘍マーカーフルセット		CEA/CLIA・AFP/CLIA・CA19-9/CLIA・CA125/CLIA・CA15-3/CLIA・SLX・ProGRP-血漿・PIVKA-II/CLIA・シフラ・SCC抗原

ガンになると健康な時にはほとんど見られない特殊な物質が、血液中に出現してきます。その特徴を利用しガンの有無を推定できる検査です。検査は健診時の採血と同時にいたしますので負担度はとても軽く済みます。

特定健診受付時間

受付予約時間	月	火	水	金	土
8:00～12:00	○	○	○	○	○
14:00～16:00	○	×	○	○	×

★当日の持ち物★ ・保険証 ・受診券 ・質問票(記入済) ・がん検診質問票(同時に検査される方)



最後に

なお、特定健診やがん検診は診察の合間に実施いたしますが、混雑時は**予約の方が優先**となり、**突然の健診受診はお受け出来かねる事があります**ので、予めご了承ください。いつもの**診察予約の際に、必ず「特定健診も」とご予約**をお願い致します。

また、最近**は百日咳で生後1ヶ月で亡くなった小児が報道**されています。現在百日咳ワクチンは**生後2ヶ月で5混ワクチン**を打つ事が出来ます。今まで生後3ヶ月の接種でしたが、このご時世を考えると、5混として生後2ヶ月になつたらずに打つべきですね。幼少期の百日咳ワクチンを打っている人は**10年間で免疫が失くなる**ので、当院でも**10歳以上の子の感染が目立っています**。周囲からの感染が気になる人や**免疫力に不安のある方は、百日咳ワクチン**を打つ事も考慮する必要があります。ありそうです。

また、最近**は結核**が輸入されていて、学校の先生が感染したりすると、学校の接触した生徒全員を調べる必要があるので大変です。そんな現象が学校保健で見られています。

反対に、今の**50歳以下の方々は、ワクチンだけで免疫抗体を作ってきた世代**と言えます。そして、それに加えて**グローバル社会**が形成されている現代では、**海外から様々な病原体が輸入**されています。
麻疹は免疫が切れる20代以上の方々の感染が目立ちますので、自分が免疫抗体を持っているか一度調べておきましょう。**風疹抗体**も同時に調べておくとい良いでしょう。最近**は、抗体を持たない男性(夫)から感染してしまう妊婦さん**が心配だと言われています(**妊婦の風疹感染**は胎児の重大な障害を招きます)。

若い世代の方々のワクチン

また、高齢者向けの**肺炎球菌ワクチン**や**带状疱疹予防ワクチン**のご案内が届いている方は、**補助制度を活用**して、ぜひ接種を検討してください。これらは、「人生100年時代」に向けての医学の成果です。健康的で楽しい日々を送るために、医療の力を上手に使っていきましょう。

院長オススメ!! 腸活で健康な体を手に入れよう!!



●「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、
体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート!

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、
体もイキイキ!!

乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を
補いましょう!

乳酸菌生産エキス エンテロ(30本入)
・初回1ヶ月分 **14,000円(税込)**
・2回目の購入から **11,880円(税込)**



乳酸菌生産物質で皮膚からの外側ケア
乳酸菌生産物質×**ボタニカル成分**
で肌にハリと潤いを与えます

全身に使えます!



ラクトナチュラ
モイストスキンローション(全身用化粧水)
7,000円(税込)