

6月16日（木）（手術後4ヵ月以上経過：初の外来）

12月の検査入院の後、「膀胱に藻がある」と言われてました。
2月の手術後、控室で待機していた妻に主治医からの説明。
「膀胱がんの初期組織がありました・・・」

尿道にゼリーを塗って、膀胱鏡検査・・・異常なし

今後5年間：半年に一度、検査継続

術後、初PSA検査 4.948（基準値 <4.0） 主治医「PSAは年1回でいいよ」

（参考情報）

尿酸値と痛風に関して

腎臓 eGFR 54.2（90以上）

尿酸 8.6（♂：3.0～7.5 ♀：2.6～6.0）

近所の整形外科：eGFRが50台だから尿酸の薬を1日1回から2回に増やしましょう。
eGFRが30になったら透析です。

九州がんセンター：eGFRは60から90でも問題ない。

の主治医：「福島さんが透析になることはない。福島さんはまだ若い」（68歳）

3. 手術前10数年の 体験の数々

「前立腺特異抗原、prostate-specific antigen

PSA値と前立腺ガンが診断される一般的な可能性

PSA(ng/ml)	ガンのある確率	解 釈	方 針
3未満	ま れ	正 常	機会があればPSA検査を行って下さい。
3~3.9	10%余り	60才以上なら正常 50~59才 疑陽性	条件によっては針生検をお勧めします。 生検が不要でも1年に1回PSA検査をお勧めします。
4~9.9	1/4~1/3	疑 陽 性 (グレイ・ゾーン)	針生検を勧めます。
10~29.9	1/2	陽 性	ガンを疑い針生検が必要です。
30以上	2/3以上	陽 性	ガンを疑い早急に針生検が必要です。

A: 2008年 (54歳) ~ 2012年 (58歳)

32→22→10→4~8 (一度だけ16)

B: 2013年 (59歳) ~ 2015年 (61歳)

6~~~~~15

C: 2016年 (62歳) ~ 以降 (2014年頃から九州がんセンター)

7~~~~~15~~~~~21

* 主治医：ガンなら上がったたり下がったりしない

(PSA検査は九州がんセンターまでは3ヵ月に1回。九州がんセンターからは半年に1回。直近は年1回の実施)

【PSA値・経過／ご本人申告】

2008. 12/13	32.00	
12/22	22.00	
2009. 1/ 6	10.00	
2/ 6	8.00	
5/15	6.00	
8/20	7.00	
10/ 1	5.40	
11/25	8.00	
2010. 1/15	5.10	MRI異常なし
4/19	5.75	
7/ 1	5.35	
10/ 7	4.30	
12/ 1	4.52	
2011. 4/ 1	16.60	
6/ 1	8.02	
9/ 7	8.27	
10/ 6	7.30	
12/14	6.85	
2012. 4/19	6.85	MRI異常なし
2013. 1/16	10.589	
4/24	16.00	
7/25	9.44	
10/21	10.30	MRI異常なし
11/ 6	17.80	
2014. 2/ 4	6.99	
8/20	9.96	
11/28	13.30	
12/ 2	14.52	
2015. 4/ 7	11.77	
1/ 6	14.85	
2016. 3/17	21.016	
5/ 9	18.477	

1. 「福島さん！ あなたPSAが32もあるよ！！」 福岡の自宅近所の医院での検査結果。
オシッコの出が悪かったので初めて受診した。PSAのことは全く知らなかった。
2. 東京に単身赴任中だったので「大〇」近くの病院で再度検査 ーー> 22
3. やはり高いので、もっと大きな病院AAAA で検査 ーー> 12
その後、3ヵ月ごとにAAAAで検査を繰り返し 6～8をウロウロ その後、BBBBBBへ
4. 定年前に大阪に転勤。その頃はCCCCCC 6～～16
5. 定年一年前は「ご苦労さん：窓際族温情??で在宅勤務」 9～～18
福岡でネットで見つけたXXXXへ。
「あんたは誰に聞いても悪い」<ーーー 「座るなとしか言わず、すぐMRIをしたがる医者」
6. DDDDDDへ。 「何の為にPSA検査をするのか？ 先々の為に九州がんセンターを紹介」
7. 2年後くらいの頃、連日の飲酒のせいで夜中の起床が増える。手術するしかないか？
主治医がDDDDDDを勧めた。 「手術することは大変な事。ウチの施設よりEEEの方が設備が優れている」 その日の内にEEEへ 数日後、尿流検査を実施。
8. 「手術をすれば、これくらい勢いは戻ります」・・・結論。手術は見送り。今後PSAはEEEで、
と言ったら「PSAはあ～～」とかいう返事。そして「針生検は博打みたいな検査じゃないですか」と聞いたら、「ハイ、博打です」と。従来通り九州がんセンターで検査することにした。
9. その後、主治医との信頼関係も高まり、基本的に前立腺肥大によりPSAが高いのであろうと。
検査は年1回でいいよとなった。15～21の間でもあまり心配しない主治医を信頼。
「福島さんはまだ若いし、手術する気にならないなら今のままでいいよ」【66歳ころまで】
10. が、2021年。〇〇〇での人間ドックを機に、手術するしかないと気が変わり覚悟を決めた。
「福島さん。そろそろ手術をしましょう」 【67歳】

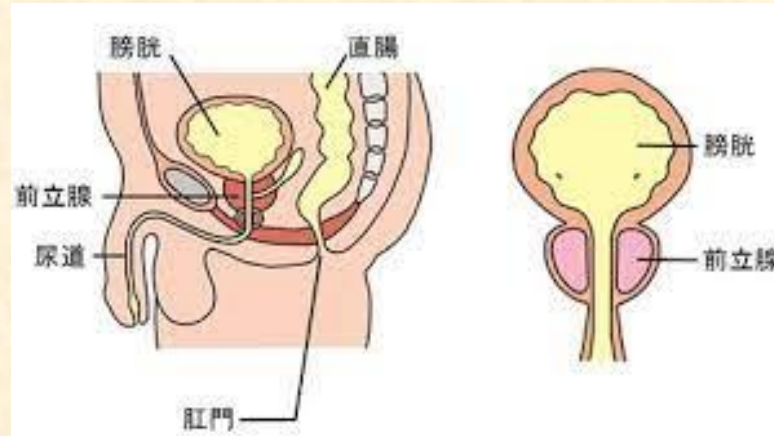


4. ちょっとウケ狙いの話

真面目で優しい笑顔の看護婦さんも、女医さんも、スタッフの方も
(弱った清隆爺には・・・) 女性は み～～～んな「美女」



カテーテル?



はあ～い息を吸ってえ～・・・
入れますよお～～
ウおお～～～やめろお〇〇
(約5秒の地獄)

- A. 「あんたは誰に聞いても悪い」「すぐにMRI検査をしたがる」 <ーーこんな医者ではマズイ
- B. DDDDDDへ。「何の為にPSA検査をするのか？ 先々の為に九州ガンセンターを紹介」
- C. 2年後くらいの頃、連日の飲酒のせいで夜中の起床が増える。手術するしかないか？
主治医がDDDDDDを勧めた。「手術することは大変な事。ウチの施設よりEEE病院の方が設備が優れている」 その日の内にEEE病院へ 数日後、尿流検査を実施
- D. 「手術をすれば、これくらい勢いは戻ります」・・・結論。手術は見送り。今後PSAはEEEで、と言ったら・・・「PSAはあ～～」とかいう返事。そして「針生検は博打みたいな検査じゃないですか」と聞いたら、「ハイ、博打です」と。従来通り九州がんセンターで検査することにした。
- E. その後、主治医との信頼関係も高まり、基本的に前立腺肥大によりPSAが高いのであろうと。検査は年1回でいいよとなった。15～21の間でもあまり心配しない主治医を信頼。
「福島さんはまだ若いし、手術する気にならないなら今のままでいいよ」【66歳ころ】
「福島さん、そろそろ手術をしましょう」【67歳】
- F. が、2021年。〇〇〇での人間ドックを機に、手術するしかないと気が変わり覚悟を決めた。

結果的に自分は「いい医者と病院」に恵まれて運がいいと思った

退院前日夜に2年数か月振りに**痛風**を発症

1. 病院食は案外、美味しかった。
2. が、如何せん“量”が少ない。
3. 美女の看護婦さんが”**ごはんだけ大盛**“にしてくれた。
4. 更に“**青年キヨタカ君**”はコンビニで・・・
5. **バナナ、おにぎり、ジュース、サンドイッチ**・・・
6. 家では2019年9月の初めての痛風発症以来、
ご飯茶碗を小さくし、一杯までを厳守していた。
7. 入院中は、自宅の3倍くらい“**白ご飯**”を食べていた。
8. 早朝ウォークも12月末からは中断中だった。
9. 運動不足の身に、**白ご飯他をモリモリ！！**

いくらヒマだからって、完全にアホでした (🐼×∞)

入院費用はどれくらいかかったか？

(“〇〇県国民健康保険限度額適用認定証”を市役所から取得：保険証と同時に提出)

- 1. 検査入院（12月21日～23日：2泊3日） 費用は30%負担？**
相部屋（相部屋と言っても結構立派で十分、プライバシーを維持できた）
入院代：約5万円弱（内、保険手続き代5000円含む）
後日、15,000円、アフラックから入金 実質35,000円弱
- 2. 前立腺肥大標準手術（2022年2月1日～8日：7泊8日）**
個室（一泊7500円 バス・トイレ 3食付き）
入院代：約150,000円弱（保険手続き5000円なし。部屋代6万円込み）
後日、90,000円、アフラックから入金 実質60,000円弱
- 3. 手術後、「膀胱がんの初期組織？発見」 ガン保険の請求手続き**
主治医から「しっかりもらいましょう」と。 配慮かな？？？
後日、600,000円、アフラックからカミさんの口座に入金。
（半分ずつ分けあって、夫婦円満・・・かな？ 笑）

アフラックの契約内容

1. 新EVER 払済タイプ 保険料 1,150円（年払い）
 【65歳までに払い済み】

2. スーパーがん保険 保険料 2,310円/月

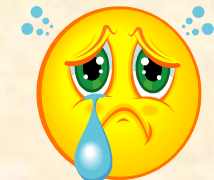
 契約日 1979年6月1日

 2021年12月末までの払込金額

$$\begin{aligned} & (2021 - 1979) \times 12\text{ヵ月} + 7\text{ヵ月} = 511\text{ヵ月} \\ & \quad 2,310\text{円} \quad \times \quad 511\text{ヵ月} \quad = \quad 1,180,410 \text{円} \end{aligned}$$

入社して、言われるがままにがん保険を契約し（会社が保険の代理店もしていた）なんだかんだで今日まで約120万円の支払い。こりゃ何としても回収せねばー>

しかし、本格的にガンになるのは嫌だなあ～



我が主治医について

1. 主治医の〇〇先生とは、結果的に約8年の付き合いになります。【2022年現在】正直なところ、最初は信用していいものかどうか、とにかくガンにさせられるのではないかと、警戒心もあったものです。

今になって冷静に考えると、九州がんセンターの泌尿器科の場合、月、水、金が手術日だそうです。一日3件あるようです。

その総てを〇〇先生が執刀しているのではないとしても、いずれにせよ、年間何百件の手術をされているのでしょうか。

正に、手術においては職人レベルの技術を誇るのでは？

「福島さん。キレイにしといたから」この何気ない一言が、私には大きな響きを持って安心感と達成感を齎しました。

経験豊富なドクターと巡り合えるか。これは運命でしょうか？。

2. 低侵襲ロボット手術 (Da Vinci Xi Surgical System) の導入 【2021年12月3日】
設備を自慢するのは医師の技術力に課題があるからではないか、というのは素人の私の誤解のようです。ただ、私の主治医はロボットかロボット以上の技術力を持った方かもしれません。[National Hospital Organization Kyushu Cancer Center](http://www.nho.go.jp/kyushu/cancer/)

5. 参考資料他

アミノ インデックス

がんリスク スクリーニング

●AICSの結果に影響を与える可能性がある病気について

現在下記の病気にかかっている方は、AICS値に影響を与える可能性があります。検査の対象外とするものではありません。

AICSを受診することによって、がんを発見できる機会となると同時に、下記の病気による影響で、がんではないのにAICS値が高くなりうることをご理解いただいた上で、ご受診ください。

現在までに各種AICSの結果に影響を与える可能性がある病気

- AICS(肺): 慢性閉塞性肺疾患、間質性肺炎、非結核性抗酸菌症、肺結核、肺炎腫、無気肺
- AICS(前立腺): 前立腺肥大、糖尿病
- AICS(子宮・卵巣): 子宮筋腫、子宮内腺症、良性卵巣腫瘍
- 複数のAICS: 脳梗塞

●検査前に症状があった場合は、どうすればよいでしょうか?

AICSは、症状のない方を対象とした検査です。あきらかな症状がある場合は、医療機関を受診することをお勧めいたします。

●検査はどのように行われるのでしょうか?

血液を5mL程度採血して検査を行います。1回の採血で、男性AICSは5種類、女性AICSは6種類のがんに対するリスクについて検査を行います。

●検査の結果はどのくらいで報告されるのでしょうか?

検査結果が報告される日数については、受診する医療機関におたずねください。

●検査の費用について

この検査には健康保険は適用されません。検査の費用については受診される医療機関におたずねください。

●受診前の注意点

- 検査前8時間以内に、水以外(食事、サプリメント等)は摂らないで、午前中に採血してください。
- 検査時に妊娠されている方、授乳中の方、がん患者(治療中を含む)の方、先天性代謝異常の方、透析患者の方は、AICS値に影響がありますので検査は受けられません。

●日本における死因別死亡率の推移

日本における、がんによる死亡者数は年々増加傾向にあり、1981年以降死因の第1位となりました。

また、2014年には、全死亡者数127万3千人中、がんによる死亡者数は36万8千人となり、死亡者の約1/3ががんにより死亡しています。



●がん検診のすすめ

近年、がんの診断技術や治療法は急速に進歩しています。早期にがんをみつけ、早期に適切な治療を行うことにより、がんによる死亡のリスクを減らすことができることから、定期的ながん検診による早期発見が重要です。

医研開発一味の株式会社

医療機関名

福岡市博多区住吉2丁目21番21号
医療法人博賢会 博賢会病院

aminoindex, AICSは、医研開発一味の登録商標です

SRL

4709 SP-301 AV/20

アミノインデックス
aminoindex
アミノインデックス

1回の採血で、
複数のがんのリスクを評価!

アミノインデックス
がんリスクスクリーニング

監修:三井記念病院 総合健診センター 特任顧問
足利工業大学 看護学部 学部長
山門 賢



aminoindex
アミノインデックス

アミノインデックス。がんリスクスクリーニング (AICS。)を受診される方へ

1 AICS。とは？

アミノインデックス。がんリスクスクリーニング (AICS。)とは、血液中のアミノ酸濃度を測定し、健康な人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、現在がんであるリスク (可能性) を評価する検査です。



2 AICS。の特長は？



1. 血液中のアミノ酸濃度測定による全く新しいタイプの検査です。
2. 一度の採血で複数 (男性5種、女性6種) のがんを同時に検査できます。
3. 早期のがんにも対応した検査です。
4. 採血による簡便な検査であり、健康診断で同時に受診できます。

3 AICS。は、現在がんであるリスクを報告します

AICS。は、それぞれのがんについて、現在がんである確率を0.0～10.0の数値 (AICS値) で報告します。リスクの傾向は数値が高いほど、がんである確率が高くなります。

また、このAICS値からリスクを判断する目安として、「ランクA」「ランクB」「ランクC」に分類され、がんであるリスクの傾向が3段階で示されます。「ランクA」よりも「ランクB」、「ランクB」よりも「ランクC」が、がんであるリスクが高いという評価になります。

低い ← がんであるリスク → 高い

ランク分類	ランクA	ランクB	ランクC
AICS値	0.0～4.9	5.0～7.9	8.0～10.0
AICS(胃)	胃がん 1/3,200 [0.3倍]	1/626 [1.6倍]	1/98 [10.2倍]
AICS(腸)	腸がん 1/2,963 [0.3倍]	1/536 [1.9倍]	1/111 [9.0倍]
AICS(大腸)	大腸がん 1/2,000 [0.5倍]	1/789 [1.3倍]	1/122 [8.2倍]
AICS(膵臓)	膵臓がん 1/3,478 [0.3倍]	1/759 [1.3倍]	1/86 [11.6倍]
AICS(前立腺)	前立腺がん 1/2,222 [0.5倍]	1/469 [2.1倍]	1/156 [6.4倍]
AICS(乳腺)	乳がん 1/1,509 [0.7倍]	1/556 [1.8倍]	1/250 [4.0倍]
AICS(子宮・卵巣)	子宮がん・卵巣がん 1/4,000 [0.3倍]	1/682 [1.5倍]	1/86 [11.6倍]

[] : 一般の方ががんであるリスクを1とした場合の、がんであるリスクの倍率



2016年5月

62歳

医療法人
博腎会
博腎会病院
(博多区住吉)

検査費用
約2万円↑

アミノインデックス。報告書AICS。
検査結果
検査項目 血液
受付番号 423949

性別 男性 62歳
検査日 05月11日
受付日 H28年05月11日
報告日 H28年05月23日

博腎会病院 (外) 先生 外末
提出日 科名 2010031250
病棟
予約番号 41423949

アミノインデックス。とは、血液中のアミノ酸濃度のバランスから、現在の健康状態や病気の可能性を明らかにする検査です。現在がんであるリスクを評価する検査がアミノインデックス。がんリスクスクリーニングです。がんである確率を算出し、AICS値として数値化しています。

AICS。 = アミノインデックス。がんリスクスクリーニング (AminoIndex。 Cancer Screening)

項目	検査結果	ランクA	ランクB	ランクC
AICS(胃)	5.4		*	
AICS(腸)	1.8	*		
AICS(大腸)	0.9	*		
AICS(膵臓)	2.0	*		
AICS(前立腺)	5.7		*	

AICS。は、胃がん、腸がん、大腸がん、膵臓がん、乳がんは25歳～90歳、前立腺がんは40歳～90歳、子宮がん(子宮頸がん、子宮体がん)、卵巣がんは20～80歳の日本人 (妊娠されている方を除く) を対象として開発された検査です。これらの方以外のAICS値は評価対象外となります。

検査結果区分	結果範囲	有病率	各々のランクでの有病者数 ※
ランクA	0.0～4.9	0.03～0.07%	8,000人に2.0～5.3人
ランクB	5.0～7.9	0.13～0.21%	1,500人に1.9～3.2人
ランクC	8.0～10.0	0.40～1.16%	500人に2.0～5.8人

※ がんの一般的な有病率を0.1% (10,000人に10人) とした場合、それぞれのランクで想定される有病者数を検査の感度および特異度から算定しました。

AICS。は、血液中のアミノ酸濃度バランスを解析することによって、現在がんであるリスクを評価するものであり、生涯に渡ってのリスクを予測するものではありません。なお、がんの有無を直接調べる検査ではありませんので、検査結果区分が「ランクA」でも、がんではないとは断言できません。また、「ランクB」や「ランクC」でも、必ずしも、がんである訳ではありません。がんになると共通に変化するアミノ酸があるため、0とつの臓器にがんがある場合、複数のAICS。の項目について「ランクB」や「ランクC」となることがあります。AICS。は、その他の検査結果とともに総合的に判断されるものです。本検査結果の解釈や必要な精密検査に関しては、医師にご相談ください。

コメント

ライフライン21 がんの先進医療

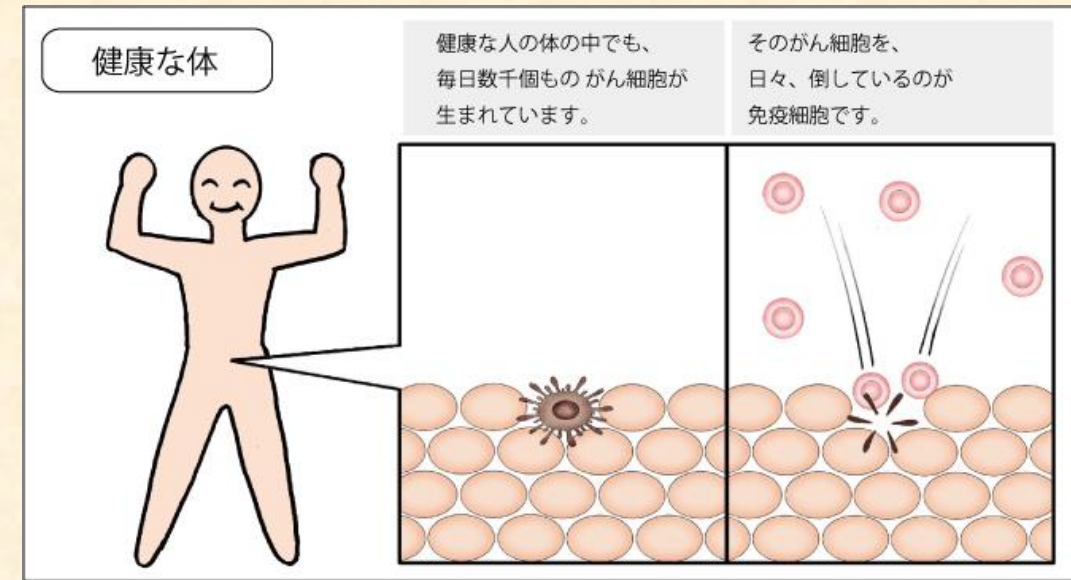
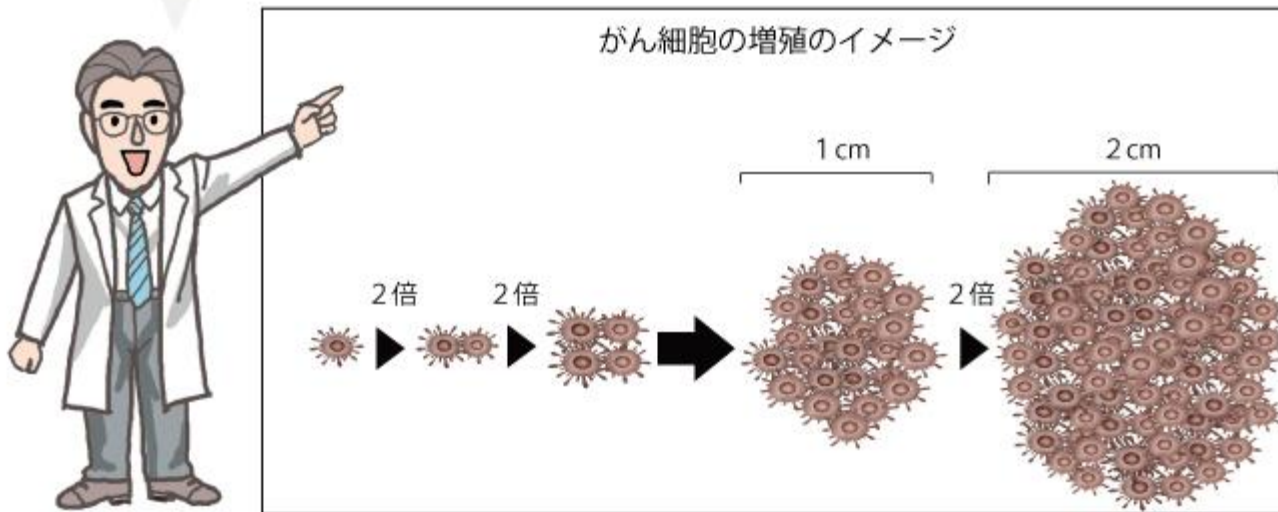
【がん細胞と免疫力】

<https://gan-senshiniryu.jp/illustrationtop>

“がん”とは何か？

“がん”という病気は、体の細胞に異常が起き、“がん細胞”ができることから始まります。がんが検査で発見できるようになる大きさは1cmほど。がん細胞が増殖を繰り返し、1cmの大きさになるまでに10—15年かかります。しかし、そこから急速に大きくなって、数年で命に関わる大きさに増殖します。大きくなったがんは、周りの正常な細胞が必要とする栄養分を横取りしたり、臓器を破壊したりして、次々と体の機能に障害を起こして行きます。

がん細胞は1個が2個、2個が4個と倍々に増殖し続けます。
がんの検査で発見できる1cmの大きさの腫瘍は、倍になると2cmになります。
そして2cmは4cmと、急速に命に係わる大きさになってしまいます。



独立行政法人国立病院機構 九州がんセンター

〒811-1395 福岡県福岡市南区野多目3丁目1番1号 TEL(代表)：092-541-3231

The screenshot shows the website interface for the National Hospital Organization Kyushu Cancer Center. At the top, there is a navigation bar with the URL 'cchosp.go.jp' and a home icon. Below the navigation bar, there is a prominent pink banner with the text '重要なお知らせ' (Important Notice) and 'がん患者さんに対する新型コロナウイルスワクチンにつ...' (Regarding COVID-19 vaccine for cancer patients...). To the right of the banner is a building image and the text 'ご寄附のお願い' (Request for Donation).

The main content area is titled '私たちの診療' (Our Treatment) and features a grid of 12 categories, each with a pink circular icon and a list of cancer types:

- 頭部・首** (Head/Neck): 甲状腺腫瘍 (Thyroid tumor), 上咽頭がん(のどの上部) (Upper pharyngeal cancer), 中咽頭がん(のどの中部) (Middle pharyngeal cancer), 下咽頭がん(のどの下部) (Lower pharyngeal cancer), 喉頭がん(のどの下部) (Laryngeal cancer).
- 胸部：肺がん・縦隔腫瘍・中皮腫** (Chest: Lung cancer, Mediastinal tumor, Mesothelioma): 肺がん (Lung cancer), 縦隔腫瘍 (Mediastinal tumor), 転移性肺腫瘍 (Metastatic lung tumor), 胸膜肉腫/悪性中皮腫 (Sarcoma of the pleura/malignant mesothelioma).
- 胸部：乳がん** (Chest: Breast cancer): 乳がん (Breast cancer).
- 消化管** (Gastrointestinal): 食道がん (Esophageal cancer), 胃がん (Stomach cancer), 大腸がん (Colorectal cancer), グenom医療について (About genomic medicine).
- 肝臓・胆のう・膵臓** (Liver/Gallbladder/Pancreas): 肝臓がん (Liver cancer), 胆のう・胆管がん (Gallbladder/bile duct cancer), 膵臓がん (Pancreatic cancer), 肝胆膵がんドック (Liver, gallbladder, and pancreas cancer screening), グenom医療について (About genomic medicine).
- 泌尿器** (Urology): 膀胱がん (Bladder cancer), 腎臓がん (Kidney cancer), 腎盂・尿管がん (Uterus/ureter cancer), 前立腺がん (Prostate cancer).
- 女性特有** (Women's specific): 子宮体がん (Uterine cancer), 子宮頸がん (Cervical cancer), 卵巣がん (Ovarian cancer), 卵管がん・嚢腫がん (Fallopian tube cancer/ovarian cyst cancer), 外陰がん (Vulvar cancer).
- 血液・リンパ節** (Blood/Lymph nodes): 白血病・悪性リンパ腫 (Leukemia/malignant lymphoma).
- 手足・体幹** (Limbs/Torso): 骨腫瘍 (骨性) (Bone tumor (osteogenic)), 軟部腫瘍 (肉性) (Soft tissue tumor (sarcoma)), 軟部腫瘍 (悪性) (Soft tissue tumor (malignant)), 軟部腫瘍 (悪性) (Soft tissue tumor (malignant)).
- 小児・思春期** (Pediatric/Adolescent): 血液腫瘍 (小児・思春期) (Blood tumor (pediatric/adolescent)), 骨軟部腫瘍 (小児・思春期) (Soft tissue tumor (pediatric/adolescent)).
- 皮膚** (Skin): 悪性黒色腫 (メラノーマ) (Malignant melanoma), 有棘細胞がん (Squamous cell carcinoma), 基底細胞がん (Basal cell carcinoma), 乳房外乳腺腫瘍 (乳癌以外) (Breast cancer (non-breast)), 転移性皮膚癌腫瘍 (Metastatic skin cancer).
- がんゲノム医療・原因不明がん・希少がん** (Cancer genomics/Unknown cause cancer/Rare cancer): がんゲノム医療 (Cancer genomics), 原因不明がん (Unknown cause cancer), 希少がん (Rare cancer).

At the bottom right of the grid, there is a note: '※悪性の脳腫瘍は診療を行っておりません。' (We do not provide treatment for malignant brain tumors).

The bottom left corner of the page has the text 'お知らせ' (Notice).

独立行政法人国立病院機構 九州がんセンター

World's Best Specialized Hospitals Oncologyに2年連続で選出されました

2021年12月16日



このランキングは、世界の4万人以上の医師、病院経営者、医療専門家による調査を行い、名高い医療専門家達の国際委員会によって正当性が立証されています。2022年は世界で250病院が選出され、九州がんセンターは140位でした。日本では、19施設が選出されており、がん専門施設としては当院を含め7施設が選出されています。当院は国立がんセンター中央/東・がん研・静岡がんセンターとともに国内Top5のがんセンターにランクされています。

国がん中央病院が国内1位、世界16位の病院に選出

国立がん研究センターは10月20日、米・ニューズウィーク誌による「World's Best Specialized Hospitals 2021」の腫瘍学部門において、国立がん研究センター中央病院が国内で最も優れた病院として選ばれ、世界でも16位に選出されたと報告した。

独立行政法人**国立病院機構**

がんセンターがピカーといっても、居住地の近くになかったら.....

「**国立病院機構**」で検索すれば、日本全国、関連で色々な病院があります。それぞれ特徴があるに違いないと思いますが、基本的に信頼性の高い病院群なのではないでしょうか。

人生は「**出合いで決まる**」といえます。



病院、医者との出会いが運命を決めると言って、言い過ぎではないのではないのでしょうか。

[国立病院機構 病院一覧 - 国立病院機構 \(hosp.go.jp\)](http://hosp.go.jp)

私の健康法

- (食) 1. 納豆+春ウコンの粉+大根おろし
2. 日本トリムの電解水素水 (500ml) +フルフミン (5ml)
3. カップ麺、保存食等は少なめに (腎臓とリン) (フルボ酸)
4. これまでに試したサプリの数々



タケダ緑の習慣、青汁、シークワサーサージュース、
にんにく顆粒、プロテサン、セサミン、各種ビタミン顆粒、
黒酢、養命酒、ノコギリヤシ、ユーグレナ、エディケアEX他・・・

- (動) 1. 早朝ウォーク 5時55分起床 6時10分スタート 7時過ぎ帰宅 約6000数百歩
2. 外出したら一日13000歩~15000歩。 1週間：7万歩~9万歩
3. スロージョグ 大股歩き 2022年3月から週一でジムへ 筋トレの重要性 (KONAMI)
4. 呼吸法 息を吸って、肛門と丹田に力を入れて (5秒)、吐いて。これで膀胱の尿量アップ
5. 「4」は歩きながらでもやったり。とにかく一日に何度でも思いついた時
6. 足踏み 脹脛マッサージ 専門のマッサージ店へ

- (常備薬) 白内障と緑内障の予防目薬 (毎日) 尿酸値を下げる薬 (非定期)
ユリーフ・シロドシンの服用廃止で痒みがなくなったが、尿酸値の薬を飲んで
痒みが復活!! (痒みの関係で夜の睡眠の質は未だに課題有り)

参考書籍の数々

【総て1500円前後：税込み】

最新 泌尿器科の名医陣が教える
1分体操 大全

自力で克服! **頻尿** **尿もれ**

夜中にトイレで起きる 残尿感 チョイもれ
 急に尿意を催す くしゃみや笑いでもれる
 尿トラブルの症状別自力ケア

新発見! 運動こそ頻尿・尿もれ解決への近道
 1分体操でトイレの回数が減った! 外出の不安が解消!

日本泌尿器科学会
 権威・専門医の徹底指南!

肛門締め / 骨盤リズム体操
 むくみ取り歩き / あおむけ足上げ
 番尿力アップ竹踏み
 骨盤起こし呼吸 / 1分タオル体操

前立腺肥大による
 尿の悩み、
 この一冊で
 スッキリ解決

鈴木敏功
 真代村幸恵
 アシタカ

これで安心!
前立腺がん・前立腺肥大症
 ~自分に合った治療法を選ぶ~

検診でPSA値が高いといわれたら?
 頻尿・尿もれ・排尿困難に悩んだら?
 根治を目指すか共存するか?

市川 敏彦
 千葉大学大学院教授

トイレの回数が激減する特効体操 **ポスター付録**

頻尿・尿もれ
 がスッキリ治る **最強ケア**

尿のキレがよくなり
 夜間頻尿、残尿感が消えた!

過活動膀胱、前立腺肥大
 腹圧性尿失禁が大改善!

自然の尿意を
 感じない

医師推奨!
 撃退レシビ
 10

身体運動体操
 尻尾上げ
 のじり運動
 しやがむけ
 腰締め
 膝ツボ体操
 骨盤矯正体操
 膝ジョウガ
 仙骨シャワー
 ぶくばくを繰り返す
 かかとを運ぶ
 足の伸ばし
 背竹踏み
 足の裏もみ
 かかと上げ体操

無痛、安全、
 短時間、再発知らずの
 画期的手術

**前立腺肥大症を
 完全に治す本**

平岡保紀

無痛、安全、
 短時間、再発知らずの
 画期的手術

関連リンク集

- 1.日経Goodday マイドクター 読者割引料金 560円/月(税込み)
[日経Goodday \(グッデイ\) \(nikkei.co.jp\)](http://nikkei.co.jp)
- 2.日経Goodday 「夜間頻尿は年のせい」とあきらめる前に知っておきたい3大原因
<https://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/21/042000014/042100001/>
- 3.春ウコン研究会 ガンは癌にあらず
[春ウコン研究会 \(haru-ukon.com\)](http://haru-ukon.com)
- 4.ライフライン21 がんの先進医療 **【がん細胞と免疫力】**
<https://gan-senshiniryjo.jp/illustrationtop>
- 5.生涯けんこうプロ
[\(6\) 生涯けんこうプロ | Facebook](#)
- 6.ガンを治した人の知恵袋
[ガンを治した人の知恵袋 | ガンを治した私たちの経験と知恵で一人でも多くの方が「生涯けんこう」になれますように \(ganseikan.com\)](#)

手術してよかったあ～



101歳ピンピンコロリはホラじゃないぞお～
九州がんセンターはピカーですよ、きっと！

ちなみに、**父、享年95歳 母、享年94歳** です。

両親越えは必ず実現するぞおおおお～(^_^)

氣力が一番！

ご清聴ありがとうございました

【E-mail:fukushima@sil-ms.jp】

【<https://www.sil-ms.jp>】