

# OIKE

# CLINIC

# REPORT



(坂崎診療所 改め)

## 御池クリニック Vol.17

人間ドック・PET画像診断センター 2013.2

### CONTENTS

- P1 医療が受けられる幸せ レディースドック長 プレヴォ 田辺 智子
- P2-3 脳卒中予防・動脈硬化予防にむけての行動変容について  
-パートナーとかかりつけ医と脳ドック担当医-  
御池クリニック 脳ドック部長 岸 陽
- P4 平成25年2月から、ホームページをリニューアルしました  
診療カレンダー・インターネット検査予約について

### COLUMN



## 医療が 受けられる幸せ

レディースドック長  
プレヴォ 田辺 智子

「このお薬なら払えますか?」「一ヶ月にお薬に払える予算はどれくらい?」アメリカのプライマリケアの現場では、このような会話は日常茶飯事。高血圧、高脂血症、糖尿病など持病の治療にかかる薬代が捻出できず、高血圧の放置による急性心不全や糖尿病の治療放棄による感染症、心筋梗塞などはプライマリケア医なら少なくとも一週間に一度は経験する。

ニューヨークでは英語を話さず定収入を持たない低所得者層が特に多く、片言のスペイン語や筆談の中国語(漢字)で患者の状況をやっと把握できた

ことも少なくない。彼らの多くは、収入が少ないため医療保険に加入できず、違法入国者であれば逮捕、強制送還を恐れて医療機関に寄り付かない。たまに低所得者向けの公的医療保険メディケイドを持っている患者でさえ「薬に払うお金なんてない」と言い、医師が治療を受けないことによるリスクを必死に説明して、上記のような会話に至るのである。それでも同じ患者が何度も救急に運ばれてくる。

アメリカの医学教育はすばらしく、内科レジデントから始めて12年間、私を一人前の医者に育ててくれた。その裏側には、経済的な理由や医療保険の問題から必要最低限の医療が受けられない人が数多く存在し、アメリカの素晴らしい医療知識・技術が一般市民まで還元されていない、と感じる。

アメリカの医療と日本の医療、どちらが人々を幸せにしているか。間違いなく日本だろう。国民皆保険や日本にしか存在しない人間ドックなど、求めれば与えられる医療のありがたさに気付いた今日この頃である。



# 脳卒中予防・動脈硬化予防にむけての行動変容について —パートナーとかかりつけ医と脳ドック担当医—

御池クリニック 脳ドック部長 岸 陽

## 脳ドック担当医の悩み

御池クリニックの脳ドックでは、脳や疾患の早期発見を行い、早期治療につなげることで、病気に出るだけにならないよう、脳卒中の危険因子を改善していくことを二つの大きな使命としています。

的確な検査・診断による病気の早期発見は、私たちが責任をもって行います。当クリニックでは、放射線診断の専門医2名と脳神経外科専門医1名が画像を確認していますので、画像チェック体制は整っていると自負しています。

ただ、私たちにはどうしても出来ないことがあります。それが、受診された方の生活習慣の改善を細かくサポートすることです。脳ドックを受診された方の中で、手術などの治療がすぐに必要になる方の割合は、さほど多くはありませんが、脳梗塞や脳内出血などの脳卒中の予備群にあたる方は多くおられます。そこで当クリニックの脳ドックでは、原則的に、受診していただいた当日に、私が神経診察と画像の結果説明（あくまで「速報値」ですが）を行い、現時点で脳や脳血管・頸動脈に問題ない方でも、脳卒中の危険因子がある方には、生活習慣改善についてのアドバイスを出来るだけ丁寧にするようにしています。ご自身の画像をご覧になった当日は、多少なりとも、動脈硬化の予防に対する意識は高まった状態で帰宅されています（と、脳ドックを担当している私は信じています）。

しかしながら、まったく歩く習慣がない方が

「さあ、歩いてみよう」と思ったり、食べることでストレスを発散している方が「これからは夜食をやめよう」という気持ちになったりしても、そのお気持ちは、なかなか長続きしません。脳ドックを受けていただいた方に私がお会いするのは、再検査があっても、半年に1回くらいで、1年以上お会いしないことの方が多いのです。直接お会いせずに、生活習慣が簡単に改善できれば、こんなにありがたいことはありませんが、残念ながら、文字通り「有難い」ことです。

## 行動変容の【維持期】に導くサポーター

予防医学で生活習慣の改善にアプローチする方法論として「行動変容（こうどうへんよう）ステージモデル」というのがあります（図1）。人の習慣を変えるためには、状態に応じて対応を変えるのが効果的だとする考え方です。脳ドックを受診した場合にあてはめてみましょう。



図1

「脳ドックを受診する」ということは、脳の健康について関心がある状態ですが、生活習慣を改善する必要がある、と置いていなければ、【無関心期】ということになります。ここで神経診察・身体測定を行い、画像と一緒に観ます。頸動脈に軽度のプラーク（動脈硬化性変化）があると、何とかしなければ、と思う方が多いです。うまく【関心期】につなげるのが、私の役割ですが、問題はここからなのです。

いくつかのステップの中で、【関心期】、【準備期】から【実行期】へのステップアップと【実行期】から【維持期】へのステップアップが当然重要で、かつ難しいわけです。脳ドックで一生懸命ご説明しますと、【無関心期】の方を【関心期】、【準備期】に押し上げることは、ある程度出来ていると実感しています。中には、潜在的に意識が高い方もおられ、ご自身で改善の必要性に気づかれ、【実行期】【維持期】に移られた方もおられます。でも、そうでない方が多いことも事実です。

もう少し頻回にお会いできれば、より良い生活習慣へ変わるはずの方々のサポートが出来ていないという事実の時折苛まれます。

そんな中で、受診された方の強力なサポーターとして、私が常々頼りにしているのが、パートナーの方とかかりつけの先生です。

同日にご夫婦で脳ドックを受けられる場合、当クリニックでは当日結果説明をお二人と一緒に聴いていただいております。お互いがお互いのサポーターとなっただけでなく、たとえば、血糖の正常化・安定化が必要な方の場合、毎日のウォーキングは大変有効です。でも、時には気分が乗らないこともあるでしょう。そんな時でも相方に行くよ、と言われれば、渋々出かけることになり、歩いてしまえば、気分も晴れるものです。食生活についても、お互いがお互い

のお目付け役になれますし、カロリーを抑えた美味しい食事のことをお二人で考えると、お二人の会話も増え、関係がより一層円満になるかもしれません。

もう一人のサポーターがかかりつけの先生です。もし高血圧がある方なら、定期的に診察があり、その都度、かかりつけの先生からアドバイスがいただけるでしょう。糖尿病がおありなら、血糖のコントロールについてお話ししていただけるでしょう。直接脳に関係していないようでも、これらの生活習慣病こそ、脳の健康を脅かすものですので、その予防・改善についてご指導いただければ、それが脳の健康につながるわけです。

脳ドックも、出来れば定期的に受けていただき、私も脳の健康を守るサポーターとして、お役に立ちたいと願っております。

#### 補足 - 脳ドックの受診間隔について -

多いです。治療が必要な疾患があるかないかを見るためであれば、脳ドックの受診はおそらく数年に1回で十分だと思われますし、人間ドックに脳MRIをオプションでつけられるのもよいでしょう。もし脳ドックを受診して、脳卒中の予防に役立てたいと思われるのであれば、画像検査結果だけではなく、脳卒中の危険因子がどれだけあるかなどを総合的に判断して、受診間隔を決める必要があると思います。当クリニックの脳ドックでは、結果報告書の中で、次回いつ受診していただくのがお勧めか、記載するようにしています。

- ◎ 当クリニックの脳ドックでは、パートナーお二人と一緒に受診を歓迎します。
- ◎ かかりつけの先生との連携を今後も大切にまいります。

# 平成25年2月から、ホームページをリニューアルしました

今回のリニューアルにつきまして、主な変更点は下記の通りとなります。

## 検査を予約される医療機関の方へ

- 検査目的別推奨検査一覧(新設)
- 各検査における保険負担割合別料金のご案内(新設)

## 画像検査を受けられる方へ(新設)

- 各検査における保険負担割合別料金のご案内
- 各検査における注意事項・検査の流れ等のご案内

## 人間ドックを受けられる方へ

- 各コースの検査項目比較一覧表(新設)
- 受診可能オプション検査のご案内(新設)

また、上記以外にも医療機関の方や受診者の方にとって、より使いやすく、分かりやすいものになるよう、各ページのデザインをリニューアルしておりますので、ご活用頂ければ幸いです。



<http://www.oike-clinic.jp/>

## 診療カレンダー

※日曜診療(画像検査)は日程が変更になる場合がございます。

2013年2月							2013年3月							2013年4月							2013年5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2						1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28			24 31	25	26	27	28	29	30	28	29	30				26	27	28	29	30	31		

■ 日曜診療(画像検査: MRI・PET) ■ 日曜診療(ドック・画像検査: MRI) ■ 土曜PET診療日 ■ 休診

## インターネット検査予約

当クリニックへ検査をご依頼頂いている先生方へ。

インターネットにて24時間検査予約ができます。

インターネットにて当クリニックの高度医療機器(MRI、CT、PET)の空き状況を確認していただきながら検査をご予約して頂けるシステムです。ご予約は <http://www.oike-clinic.jp/> にアクセスして頂き、**インターネット検査予約**をクリックして下さい。初めてご利用いただく場合は、インターネット検査予約のログイン画面にある、**申込書をダウンロード**し、必要事項をご記入の上 FAX: 075-823-3200 までご送付下さい。

### 編集後記

厳しい冬も残すところあと1ヶ月程となりました。毎年この時期になると、日照時間が徐々に伸び、肌を感じる温度も暖かく感じられるようになり心が高揚します。こんな時こそ新しく何か始めようかという気持ちになります。毎年何かしているわけではございませんが、今年はあと1ヶ月で何か計画し、新しい事を始めていきたいと思います。(M.S)

