

OIKE CLINIC REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック Vol.21
人間ドック・PET画像診断センター 2014.1

CONTENTS

- P1 『考えながら走る』 御池クリニック 脳ドック部長 岸 陽
- P2-3 御池クリニック検査機器のご紹介
- P4 胃腸にやさしいレシピ『とろろグラタン』
診療カレンダー・インターネット検査予約について

COLUMN



『考えながら走る』

御池クリニック
脳ドック部長

岸 陽

2014年が始まりました。御池クリニックで働くようになって2年弱が経過しました。仕事柄、健康、特に脳の健康について考えることが多いです。人間ドック・脳ドックを受診された方には、熱中できる何かをみつけて、新しいことを吸収しようとするのも脳の健康を保つために有効です、とご説明していますが、今回は私自身が新たに熱中していることの一つをご紹介します。

ランニング——それも考えて走ること。昨年の京都マラソンがフルマラソン初挑戦で、なんとか完走しましたが、正直なところ、ゴールに辿り着いた時には、達成感などはなく、「脚を交互に前に出す作業からやっと解放された」程度のものでしたが、中学生の長女の陸上部入部を期に、考えが少し変わりました。彼女が日々走力を増しているのを見につけ、負けていられないと思うようになったのです。

(実際には現時点ですでに敗北していますが、それはこの際目をつぶって)。ただし、40代半ばになったオジサンが無理をしますと途端に故障しますので、無理しないことを大前提に、いかに心肺筋の機能を高めるかを常に考えながら走っています。新しく得た知識を実践してみて、また勉強して走る、ということを繰り返し、理解した知識を身体の動きに落とし込んでいく作業を行うわけです。例えば、フォーム改造に取り組むと腰痛が出ることはありますが、単に腰のストレッチを増やすだけではなく、『自分はヒールストライク(踵接地)気味なのでミッドフット接地に変えようとしているが、そうすると脚の運びが変わるので、ハムストリング(大腿背面の筋肉)に負担がかかり、それを庇うので腰に痛みを生じるのだな』などと自分なりに理解し、ハムストリングのストレッチも増やすと、腰痛が治まるといった具合です。

こうやって考えてみますと、健康を保つための予防医学はマラソンとよく似ています。『目標に向かって、自らを律し、創意工夫をしながら、地道な作業を繰り返す』——これが予防医学の極意です。マラソンも然り。

今年も考えながら、少しずつ前へ進みたいと思います。

御池クリニック検査機器のご紹介

現在、御池クリニックが設置しているCT、MRI、PET-CT、RIの各検査機器は全て最新の装置を揃えており、常日頃各医療機関様から様々な検査のご依頼をお受けしております。

今回は当クリニックの各装置の特徴につきましてご案内いたします。

PET-CT

全ての検査において、64列CT搭載のPET-CT装置で検査を行っています。

当クリニックのFDGは所内でサイクロトロンを使用して合成を行っています。小さな方から大きな方まで体格に合わせた投与量で検査が行え、また体格により収集時間も最大50%延長して撮影する事で大きな方でも診断能を損なわない画像の提供が可能となります。

診断はPET専用のワークステーションでCT画像とのフュージョン（融合画像）を用いて行います。



MRI

高磁場MRI装置の導入を早くから積極的に行ってきた当クリニックでは、3T MRI装置の最高峰であるシーメンス社のMagnetom Skyraを採用し、より鮮明で高コントラストな画像が提供できるようになりました。特に膝や肩などの関節領域でその能力を最大限に発揮できるよう日々シーケンスのさらなる改良を行っています。

1.5T装置でも、3T装置の画像を基準にすべてのシーケンスを見直し、時間を掛けて、診断に適したしっかりとした画像の提供を行っています。

MRI検査では予約の待ち日数が長いとお声に対応するために、当日検査枠の確保や日曜日に検査を実施するなど、ご予約の取りやすい環境をご用意しております。また頭部検査などで緊急を要する場合にも可能な限り対応いたしますのでご遠慮なくご相談下さい。



CT

世界最高の検出器数を誇る東芝社製320列CTを導入しております。この320列CTは、全身を数秒で検査できるだけでなく、最新の被曝低減技術であるAIDR-3Dを搭載しており、最大で従来機の75%の被曝線量で検査することが可能な装置となっております。

3方向で0.5mmピクセルサイズのボリュームデータを得ることができ、MRPをはじめ、各種診断に適した3D画像を最新の3DワークステーションであるZIO Station 2を駆使してご提供しており、整形領域や大腸CT検査などのご利用も頂いております。

特に大腸CT検査では、年間200件を実施し、注腸検査に変わる検査として内視鏡検査が出来ない方にも低侵襲で安心してご受診頂いております。



RI

RI検査実施施設が減少していくなか、地域医療に貢献する為に、シーメンス社製Signature e-camを導入しております。この装置は対向で2台の検出器を持ち、従来の検出器1台の装置に比べ、短時間で検査を実施できます。特に、骨シンチ・脳血流シンチ・甲状腺シンチのオーダーを良く頂き、各種専用の解析ソフトで診断の補助を行っております。

骨シンチ・ガリウムシンチでは全身スキャンに加えて、SPECT検査も実施しており、的確な情報をご提供できるよう努めております。



当クリニックでは、このような各装置の優れた特徴を最大限に生かすことにより、これまで以上に質の高い画像診断を目指して取り組んでまいります。

今後とも御池クリニックへの検査のご依頼を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

尚、2014年2月には島津製作所製の最新PET-CT装置が導入されます。この装置は吸収補正をCTではなく外部線源を使用する為、CTによる吸収補正で問題になるインプラントからのアーチファクトに強く、義歯が問題となる頸部領域や、人工関節のある方などに有用です。また除細動器や一部CTが使用できないペースメーカー装着者にも検査可能となっております。CT部分は64列の最新CTとなっており、被曝低減技術であるAIDR-3Dも搭載されており、全身CT撮影による被曝低減にも役立ちます。

今後PET-CTが2台になり、ご予約も取り易くなると思われまますので、ご希望日時のご検査にも十分お答えできる体制となります。

胃腸にやさしいレシピ

胃腸にやさしい生活とは、バランスのよい食事を腹八分目でよく噛んで食べ、規則正しい生活が基本になってきます。またストレスをためない生活も大切です。しかし胃腸の調子が悪い時には、脂肪分が少なくたんぱく質はしっかり、野菜・海藻・きのこ類など不足しないような薄味の食事で胃腸をいたわりましょう。今回は消化がよく胃腸の負担を減らす、年末年始の疲れた胃腸にやさしいレシピです。

とろろグラタン

【2人分】

長いも …… 300g 人参 …… 20g 薄口醤油 …… 小さじ2
 はんぺん …… 大1枚 きざみ葱 …… 20g マヨネーズ …… 小さじ2
 卵 …… 1個 粉末だし …… 小さじ1/4 とろけるチーズ …… 20g

作り方

- ① 長いもはすりおろす。はんぺんは1cm角に切る。人参はみじん切りにする。
- ② ボールに卵を入れ溶きほぐし、①、きざみ葱、粉末だし、薄口醤油、マヨネーズを加え混ぜ合わせ耐熱容器に入れる。
- ③ とろけるチーズをのせて200℃のオーブンで、チーズが溶けてこんがり焼き色がつくまで15分程焼く。



エネルギー	259.0kcal	たんぱく質	15.4g
炭水化物	27.7g	脂質	9.9g

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。

2014年1月							2014年2月							2014年3月							2014年4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	3	4							1												1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12					
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19					
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26					
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30								

■ 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

私の苦手な冬が終わるのが、待ちどおしい今日この頃です。まもなく、春がやってきます。年度の始まりの季節です。1年があつという間に過ぎてしまわないように、常に、なにか目標を持って、1年を送りたいものです。
 (M.Y)

