

OIKE

CLINIC

REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック Vol.26

人間ドック・PET画像診断センター

2015. 4

CONTENTS

P1 歩くスピード

桑田 すずえ

P2-3 御池クリニックPET画像診断センターからのお知らせ

PET画像センター長 多田村 栄二

P4 旬の食材レシピ(春) 春キャベツたっぷりサンドイッチ(2種)
診療カレンダー・インターネット検査予約について

COLUMN



歩くスピード

桑田 すずえ

健診の時に事前にお渡しする質問票があります。その中の運動についての項目で、「1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上実施」「運動は全くしていない」という問いと並んで、「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」という一問があります。運動の習慣はないけど、歩くのが速ければいいのでしょうか？

今までの研究で、速く歩く人のほうが健康で長生きの方が多いのだそうです。速く歩く人は強い心肺機能や筋力、神経機能が必要で、速く歩くにはそれなりの体力的な裏付けがあるというわけです。この傾向は

75歳以上になるとより顕著になるそうです。

私は大阪生まれ大阪育ちで、歩くのは速いと自負しています。梅田の雑踏もすいすい人にぶつからずに歩きます。一般に、歩く速度は1時間に4kmとよく言われます。全国で一番速く歩くのは大阪で平均時速5.76km(秒速1.6m)、2番が東京で時速5.62km(秒速1.56m)、47番目は鹿児島で時速4.79km(秒速1.33m)だそうです。ですが、都道府県別の平均寿命ランキングでは大阪はいつも下位です。2013年の厚生労働省の発表では大阪の男性は41位、女性は40位。ご近所の滋賀は男性2位、女性12位。京都は男性6位、女性14位。大阪人がせっかちに歩いても長寿とは関係ないのでしょうか。

「早く歩ける」体力があるということが健康の目安。普段運動はできていない私ですが、背筋を伸ばして、気持ちはゆったり、しゃきしゃき歩こうと思います。



御池クリニックPET画像診断センターからのお知らせ

PET画像センター長 多田村 栄二

◆新規PET-CTを導入しました

御池クリニックでは、2014年に、(株)島津製作所製のEminence STARGATEを導入しました。新規導入したEminence STARGATEは、64列マルチスライスCTを搭載しています。金属の影響を受けない吸収補正方式を採用していますので、金属歯等の金属が体内にあっても、正確な吸収補正が可能です。金属が存在することの多い頭頸部領域での有用性が特に期待されます。従来機であるSiemens社製 Biograph 64 True Pointと併せ、二台の64列CT搭載のPET-CTで、診療を行っております。別途依頼用紙の記載が必要になりますが、同時

に造影CT検査を行う事も可能です。また、二台になったことにより予約が以前に比べてかなり取りやすくなっております。平日以外に、月二回土曜日(保険およびドック)、月一回日曜日(保険のみ)にもPET-CTの診療を行っております。患者様が、平日以外の診療をご要望の場合は、コールセンター(☎075-823-3080)にてご相談お願いいたします。このOIKE CLINIC REPORTの最終頁あるいは御池クリニックホームページの診療カレンダー(<http://www.oike-clinic.jp/inspection/>)にてPET診療日を確認することができます。



◆PET 検査申し込みの際に気をつけていただきたい点があります

1 現在、早期胃癌を除くすべての悪性腫瘍に保険が認められていますが、癌の存在が疑われているものの、病理診断により確定していない場合には、悪性腫瘍と診断される高い蓋然性の理由について記載をお願いいたします。腫瘍マーカーの高値のみでは、保険適用にはなりません。画像診断所見、腫瘍マーカー、臨床的経過観察などの情報をお知らせください。

2 FDG-PET 検査は、ブドウ糖代謝を画像化して、悪性病変の診断に役立っています。検査前に食べ物や甘い飲み物を摂取すると、FDGは癌以外の組織（心筋や骨格筋など）に多く集積し、癌に集積する割合が低下します。従って、検査4時間以上前から絶食していただくことが重要です。水・お茶は摂ってもかまいません。点滴をされている患者の方の場合も、少なくとも検査4時

間以上前から、糖分を含まないものに変更してもらう必要があります。

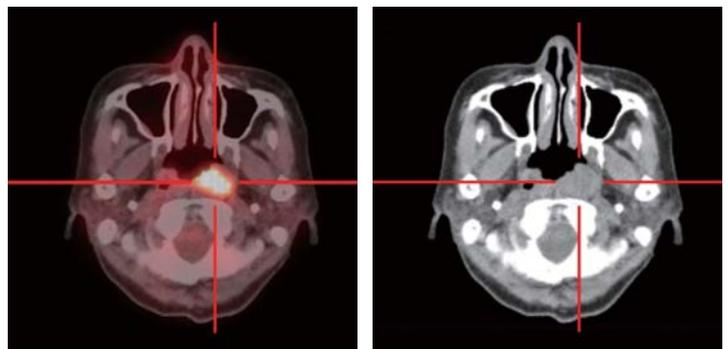
3 糖尿病の治療をされている場合は、より安全に検査を受けていただくため午前中早めの時間に予約をとっていただくことが望ましいです。さらに、検査当日は絶食で、インスリンの注射や血糖降下剤は使用しないで下さい。ただし、検査開始までの間は脱水を避ける為、可能な範囲で多くの水やお茶（糖分の含まない飲み物）を摂るようにしていただってください。やむを得ず、午前中早めの時間に予約をとることができなかった場合は、原則として、検査4時間以上前に食事とインスリン注射や血糖降下剤の服用を終えておいていただく必要があります。ただし、低血糖の懸念のある場合は、当クリニックのPET担当医にご相談をお願いいたします。

Eminence STARGATEの画像（上咽頭癌症例）



正面MIP像

側面MIP像



PET-CT融合画像

CT画像

旬の食材レシピ (春)

春キャベツは、3月から初夏にかけて出回るキャベツです。形が小さく、ふんわりしており、内部まで薄い緑色をしているのが特徴です。葉は柔らかくて、甘みがあり、みずみずしく、サラダなど生食に向いています。キャベツは、胃腸の粘膜を健康に保つビタミンU、免疫力向上・美肌効果のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維を豊富に含んでいます。今回は、春キャベツたっぷりでボリュームのあるサンドイッチをご紹介します。お花見やピクニックのお供にいかがでしょうか。たっぷりの春キャベツをベースに、卵やツナなど具材をお好みでアレンジできます。

春キャベツたっぷりサンドイッチ (2種)

【作りやすい分量】

材料

食パン……………4枚	マヨネーズ……………大さじ1	オリーブオイル…大さじ1/2
春キャベツ…(小)1/2玉 (a)	ヨーグルト(無糖)…小さじ2 (b)	酢……………小さじ1
大葉……………5枚	塩・こしょう……………少々	粒マスタード……………小さじ1
人参……………1/2本	レモン汁……………小さじ1	薄切りハム……………4枚
アボカド……(小)1個	スライスチーズ……2枚	



作り方

- 春キャベツ、大葉、人参をせん切りに切る。
- 食パンは1セット2枚用意。2枚のうち、1枚はチーズとハムをのせて1枚はそのままで両方トーストする。
- せん切りした人参に(b)を加えて和える。
- せん切りしたキャベツ、大葉に(a)を加えて和える。
- アボカドはスプーンで潰し、レモン汁を加えて軽く混ぜる。

	春キャベツ・人参	春キャベツ・アボカド
カロリー(kcal)	601	679
たんぱく質(g)	22.1	23.6
脂質(g)	26.3	36.0
糖質(g)	70.8	70.7
食物繊維(g)	7.0	10.4

【春キャベツ・人参のサンド】

- ②のままトーストした方のパンに、③を一面にのせて、その上に④を山盛りのせる。
- ②のチーズとハムのパンを[チーズ・ハムの面を下向きにして]のせて、手でプレスしながらサンドする。

【春キャベツ・アボカドのサンド】

- ②のままトーストした方のパンに、⑤を一面に塗って、その上に④を山盛りのせる。
- ②のチーズとハムのパンを[チーズ・ハムの面を下向きにして]のせて、手でプレスしながらサンドする。

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。

2015年4月							2015年5月							2015年6月							2015年7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	2			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			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。初めてご利用頂く場合は、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

やっと冬が終わり、暖かい春がやってきました。自宅近くの川沿いに新しく遊歩道が整備され、子供たちと散歩するようになりました。冬は家にこもりがちでしたので、これからはどんどん外に出て、この良い季節を満喫できればと思います。(S.M.)

OIKE CLINIC REPORT Vol.26 2015年4月発行

知音会
御池クリニック
人間ドック・PET画像診断センター

〒604-8436 京都市中京区西ノ京下合町11 TEL 075-823-3000 代表
<http://www.oike-clinic.jp/>

