

OIKE CLINIC REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック Vol.13

人間ドック・PET画像診断センター

2012.1

CONTENTS

- P1 価値観の揺れ 医療法人 知音会 理事長 坂崎 富夫
- P2 患者様の被ばく低減に貢献する次世代の画像再構成技術を搭載します 診療放射線技師 足立 歳昭
- P3 特定健診と特定保健指導について 保健師 堀内 聡子
- P4 乾燥肌を防ぐための食事『ささみとブロッコリーのマヨみそ炒め』インターネット検査予約について

ESSAY



価値観の揺れ

医療法人 知音会
理事長

坂崎 富夫

2011年は国外では政治情勢の変化、国内では大震災があり、後年において歴史に刻まれる節目の一年になりました。

原子力発電所の事故により長期に日本人の生活が抑制されることになり、またブータンという国の存在によって精神文化の重要性が認識され、従来の物質重視の価値観が良かったのかと考え直さざるを得ません。

一方、目を極端に外に向けてみましょう。

子供の頃は理科授業を通してすべての物質は原子でできていると教えられてきました。最近になって宇宙の組成は我々に感知できる原子などの構造は5%程度に過ぎず、残りの95%はダークマター(暗

黒物質)、ダークエネルギー(暗黒エネルギー)で占められていることがわかってきました。ダークというのは、どういうものが現在のところ不明ということです。

また、4次元の世界に住んでいますが、どうやら星の数だけの次元が存在しそうだという事もわかってきました。

地球にエネルギーを送り続けている太陽の寿命は100億年と推定されています。すでに46億年が経過していますので、余命は50億年となります。つまり、50億年後には地球は存在できなくなります。

天の川銀河に住んでいますが、お隣の約230万光年にあるアンドロメダ銀河は、秒速300kmで接近しています。約30億年後に天の川銀河とアンドロメダ銀河は衝突(合体)し、地球の存在が危うくなります。

米国は火星への有人飛行を計画していますが、どうやら、米国は子孫への思いやりがありそうです。

このような事を思い浮かべると、自分の存在を何に立脚させれば良いかが、あいまいとなります。どのような価値観を築いていったらよいのでしょうか。健康に留意しながら、楽しく悩んで参りましょう。

今年もよろしくお願ひいたします。



患者様の被ばく低減に貢献する 次世代の画像再構成技術を搭載します

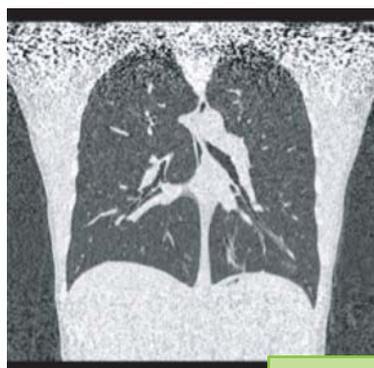
診療放射線技師 足立歳昭

この度、当クリニックに導入している東芝メディカルシステムズ社製の320列CT『Aquilion ONE』に搭載されます『AIDR 3D』についてご紹介します。

AIDR 3D とは……

- 逐次近似法を応用した再構成により撮影線量を最大75%減らすことができ、従来と同等の画質を保つことができます。
- 被ばくを最小限に抑えたい小児の撮影・健診で行う検査に期待されます。
- 撮影部位に関係なく低線量での撮影が行えます。

被ばくを75%抑えた画像
通常 5.3mSv → 1.3mSv



AIDR処理後

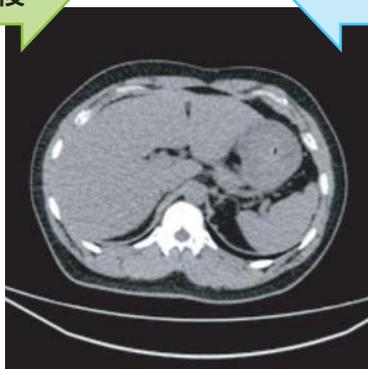


通常より75%少ない線量での撮影
(少ない線量のためザラついている)

AIDR 3D
1.3 m Sv

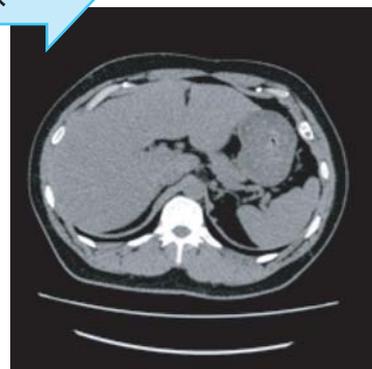


比較



AIDR 3D を使用し再構成された画像
(処理によりザラつきが改善されている)

通常撮影
5.3 m Sv



通常の線量による撮影

造影剤を使った血管撮影、多時相撮影、または、整形領域での応用が期待されています。
以前の画質と比べて多少質感の変化はありますが、最小限に抑えるための撮影条件を模索していきます。
今後導入し、どのような検査に応用可能か判断し、画質の向上・被ばく低減に努めたいと思います。

特定健診とは？

40歳から74歳までの医療保険の加入者が対象です。近年増加している糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備軍減少を目標とし、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**に着目した健診です。

特定保健指導とは？

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。リスクの程度に応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」があります。

参考「厚生労働省」HP

日本のメタボリックシンドロームの診断基準(2005年版)について

以下の必須項目を満たし、選択項目の中で2つ以上を満たしている場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

必須項目 内臓脂肪の蓄積：腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

- 選択項目**
- ① 中性脂肪 150mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満
または 脂質異常症治療中
 - ② 収縮期血圧 130mmHg以上
または 拡張期血圧85mmHg以上
または 高血圧治療中
 - ③ 空腹時血糖 110mg/dl以上
または 糖尿病治療中

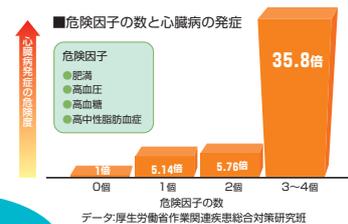
メタボは右の図のようにドミノに例えられます。ドミノの根元である「生活習慣」が乱れ、内臓脂肪が蓄積した結果、その影響で「高血糖」、「高血圧」、「高脂血症」のドミノが倒れてきます。このメタボの段階であれば、ドミノが知らず知らずのうちにどんどん倒れて、ついにはドミノの最前列にあるような命を落としかねない疾患に至るのを防ぐことができます。そこで特定保健指導では、「今なら間に合う！」という方に特化して生活習慣改善のサポートをしていきます。

体重の約5%の減量を目標として内臓脂肪を減らし、血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値の正常化を図ります。そして目標達成の為の具体的なプランとして、対象者個々に合わせた食事面、運動面で改善できることを探します。ここでポイントになるのは無理なくできることを探すことです。一度改善した生活習慣を継続できなければ意味がないからです。

特定保健指導は減量を目的とした取り組みですが、生活習慣を振り返って見直すことにまず意義があります。生活習慣改善により得られる健康的な生活は、減量以上の価値があるのではないのでしょうか。みなさんも生活習慣を見直しましょう。

危険因子の数が多いほど
心臓病の危険度が高まる

約36倍に!



今のあなたなら
まだ間に合うはず!



図 メタボリックドミノ 日本臨床61:1837(2003)



乾燥肌を防ぐための食事

健康的な肌を保つには、規則正しい生活とバランスのとれた食事をとることがとても大切です。しかし、空気が乾燥している冬は肌から水分が奪われ、特にカサカサ肌になりやすくなります。そんな時に気をつけてとってもらいたい栄養素が、①肌を正常に保つ働きのあるβ-カロテン(にんじん)。β-カロテンは油(ごま油、マヨネーズ)といっしょにとると吸収率がアップします。②肌の新陳代謝を促し、老化を防ぐ働きのあるビタミンB₂(しいたけ)。③皮膚炎を予防する働きのあるビタミンB₆(鶏ささみ、にんにく)。④コラーゲンの生成を助け、肌を強くする働きのあるビタミンC(ブロッコリー)。ビタミンCは調理中に失われやすいので手早く調理することが大切です。⑤肌の老化を防ぎ、はりのある肌を作る働きのあるビタミンE(ごま油、マヨネーズ)です。



おすすめレシピ

ささみとブロッコリーのマヨみそ炒め



1人分の栄養価：エネルギー 262kcal タンパク質 22.2g 脂質 12.9g 炭水化物 13.2g 塩分 1.8g

作り方



- 鶏ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにする。a をもみこみ片栗粉をまぶしておく。
- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、器に入れラップをして電子レンジに1分半(500~600Wの場合)加熱する。にんじんは3mm幅の半月切りにする。しいたけは軸を取り5mm幅の細切りにする。
- にんにくはみじん切りにしておく。bは混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、にんにくを加え炒める。香りが出たら①、にんじん、しいたけを加え炒める。
- 材料に火が通ってきたらブロッコリーを加え、炒め合わせbを加える。炒め合わせたら塩・こしょうで味を整える。

【材料2人前】

● 鶏ささみ	160 g
● a	酒 小さじ1
	塩・こしょう 少々
● 片栗粉	小さじ1
● ブロッコリー	100 g
● にんじん	40 g
● しいたけ	2個
● にんにく	1かけ
● b	マヨネーズ 大さじ1
	合わせみそ 小さじ2
	みりん 小さじ2
● 塩・こしょう	適量
● ごま油	適量

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。

2012年1月							2012年2月							2012年3月							2012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	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

■ 日曜診療(画像検査: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

いよいよ寒さも厳しくなる冬本番となりました。寒さに強くなったのか、例年に比べあまり身にこたえるような寒さを感じなくなってきましたが、油断せずに風邪対策等してかなければと思っております。

皆様におかれましてもお体には十分お気を付けいただき、この1年を健康にお過ごしいただければと思います。今年もどうぞよろしく願い致します。

(M.S)

