

OIKE

CLINIC

REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック

Vol.14

2012.4

CONTENTS

P1 桜の季節を迎えて

医療法人知音会 御池クリニック 所長 戸田 均

P2 めざましい進歩の超音波診断装置

御池クリニック 健診課 臨床検査技師 澤 真代

P3 肌荒れを防ぐための食事

P4 おすすめ簡単レシピ『納豆とじゃがいものチヂミ』

診療カレンダー・インターネット検査予約について

ESSAY



桜の季節を迎えて

医療法人知音会
御池クリニック 所長
戸 田 均

また今年も桜の花の咲く季節がやってきました。昨年の東日本大震災で被災された方々にとっては、本当の春はまだまだ先のことでしょうが、自然は人間の都合などまったく頓着せず、春になれば春の花を咲かせます。自然は苛酷でもあり、優しくもあるようです。阪神大震災で被災した私の故郷、淡路島の実家の山々にも大昔と同じように山桜がひっそりと咲いています。

ところで、桜と言えば、母がまだ生きていた頃にしばしば同行した京都八坂神社のしだれ桜、

学生時代に通学途中にみた鴨川沿いの桜、まだ小さかった子供たちと写真をとった伏見港公園の桜、そして、明け方に一人で車を走らせ出かけた琵琶湖岸に咲く海津大崎の桜などが思い出されます。また、子供たちの入学式の時期と重なりますので、それぞれの校庭に咲く桜も印象深いものがあります。これまで様々な人と様々な場所で様々な桜を見てきました。さて、来年、還暦を迎える私はあと何回、満開の桜をみることができるのでしょうか。毎年、これが最後という気持ちでいようと思つてはいるのですが。

桜は散り際の潔さの象徴と言われています。難しいことではありますが、私もこの桜のように、何事にも執着せず、大きな欲を出さず、淡々と自分の為すべきことをなし、寿命が尽きれば静かに散りたいと願っています。

今年の春が皆様にとって幸せな春ありますように、お祈り申し上げます。



めざましい進歩の超音波診断装置

御池クリニック 健診課 臨床検査技師 澤 真代

超音波診断装置は非侵襲でリアルタイムに検査ができるところから、多くの医療機関での画像診断装置として普及しています。今回導入いたしました東芝メディカルシステムズの超音波診断装置（写真1）はエラストグラフィ（組織弾性映像法）・マイクロピュアという機能が搭載されています。

エラストグラフィは、超音波検査でしこりの硬さをリアルタイムに画像化する、世界初の技術です。上から力を加えた時、しこりが柔らかいものであれば大きな変形を生じます。しかし硬いものであればほとんど変形しません。この変形の程度を色で表したもののがエラストグラフィであり、周囲よりも硬い部分は青く表示されます。実際には探触子を胸にあて、軽く上下させるだけの検査です。（写真2）



写真1 東芝 APLIO 400

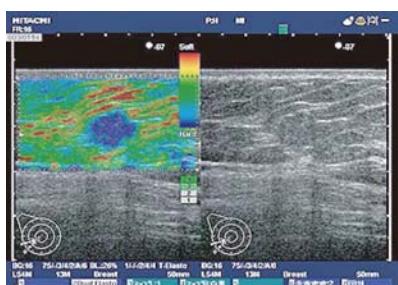


写真2

マイクロピュアは、超音波画像で描出された微細石灰化の視認性を向上させるための、画像処理機能です。（写真3）

乳がんは、早期発見・早期治療が死亡率を下げることが証明されており、検診はとても重要です。乳がん検診といえばマンモグラフィが有名ですが、マンモグラフィは乳腺が発達している40歳以下の女性、

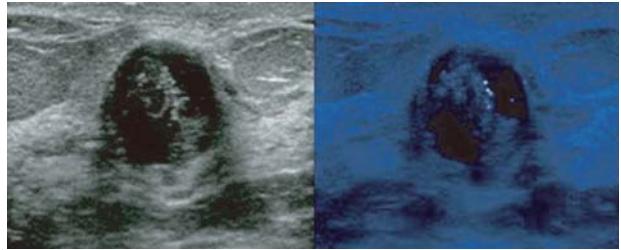


写真3

閉経に関係し、有効でない場合があります。この場合、超音波検査が向いていると考えられています。しかし、超音波検査での画像読影は難しく、この精度向上を担って登場したのがエラストグラフィ・マイクロピュアという画像処理機能です。

乳がんの症状として最も一般的なものは“しこり”を触れるというものです。良性疾患でも“しこり”として触れるものもありますが、乳がんに比べ軟らかく、触れないものも多いようです。しかし、現在ではマンモグラフィや超音波検査によって触知しない乳腺腫瘍が検出されています。触診というのは非常に特異度の高い検査法ですが、現在では触知しない乳がんを検出し、診断する必要があります。超音波検査では小さな病変が数多く検出され、それらの多くは良性です。超音波検査で検出された異常に対して、腫瘍の形や内部の性状からそれが悪性（乳がん）なのかそうでないのかを判断します。しかし小さな腫瘍が多いため、乳がんであっても浸潤所見に乏しい場合が多く、形態だけでは鑑別の難しいものも多くなっています。そのような場合に超音波を用いて腫瘍の硬さを調べる、あるいは、内部の微細石灰化が検出できれば、良性・悪性の鑑別に役立つのではないかという発想から、超音波エラストグラフィ・マイクロピュアが開発されました。

今回導入いたしました超音波診断装置により、乳がんの超音波検診による要精査率が大幅に減少でき、この画像処理機能が非常に価値の大きいものになっていくと考えております。

肌荒れを防ぐための食事

健康的な肌を保つには、規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事をとり、肌の新陳代謝を高めることが大切です。新陳代謝が活発になるのは夜間なので、睡眠不足は大敵です。また、日焼け、タバコ、便秘は肌荒れの原因になります。

～おすすめの栄養素～

●タンパク質

【魚類、肉類、卵、大豆・大豆製品】

タンパク質は皮膚細胞を作り、肌のみずみずしさを保ちます。
脂肪の少ない良質のタンパク質食品をとるようにしましょう。



●ビタミンA

【レバー類、うなぎのかば焼き、卵、緑黄色野菜、海藻類、果物類など】

ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり、乾燥を防ぎます。緑黄色野菜にはβ-カロテンという形で存在し、油といっしょに取ると吸収率がアップします。
ただ動物性の食品にはレチノールという形で存在し、体内に蓄積されるので摂りすぎに注意しましょう。

●ビタミンB2

【レバー類、卵、チーズ、うなぎのかば焼き、納豆、種実類、きのこ類など】

ビタミンB2は細胞の再生をたすける働きがあるので、肌の新陳代謝を促し健康な肌をつくります。また、肌に有害な過酸化脂質を分解し老化を防ぎます。

●ビタミンC

【赤ピーマン、菜の花、ブロッコリー、かぶの葉、じゃがいも、さつまいも、のり、果物類など】

ビタミンCはコラーゲンの生成に働きかけ、皮膚や粘膜を強くし、肌にハリと潤いをあたえます。また、シミの素であるメラニン色素の沈着を防ぎます。ただ調理中に失われやすい栄養素なので手早く調理することが大切です。

●ビタミンE

【植物油、種実類、青菜類、かぼちゃ、赤ピーマンなど】

ビタミンEは有害な過酸化脂質から細胞を守り、肌の老化を防ぎます。また血行をよくする働きがあるので、ハリのある肌をつくります。ビタミンAとCといっしょに摂ると抗酸化力がアップします。



おすすめ簡単レシピ



納豆とじゃがいものチヂミ



☆お好みで納豆とニラを増やしたり、もみのりを加えててもおいしい☆

【材料 2人前】

● 納豆	1パック	● 薄口しょうゆ	小さじ2
● じゃがいも	大1個(約150g)	● ごま油	適量
● にら	1/2束	● タレ	
● 卵	1個	〔ポン酢	適量
● かつおぶし	3g(小袋1袋)	一味唐辛子	少々
● 小麦粉	大さじ1	ごま油	少々



1人分の栄養価：熱量 220 kcal
炭水化物量 21.3 g
タンパク質量 10.9 g
脂質量 10.1 g
塩分量 2.3 g

作り方



- ① じゃがいもは皮をむきすりおろす。ニラは3cm長さに切る。
- ② ①、納豆、卵、かつおぶし、薄口しょうゆを混ぜ合わせ、小麦粉を茶こしなどでふるいながら加え、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひっくり返しやすい量を平らに丸く広げ、両面こんがり焼く。盛り付け、合わせたタレにつけながら頂く。



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。

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

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

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

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

■ 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

子どもが生まれて二年目になります。
毎日成長しているのがわかる子どもをみていると、私自身、生の実感と、生に対する執着心を感じます。
今は心の成長も早い時期なので、できる限り愛情を注ぎ、これから的人生の糧にしてもらいたいです。
(M. K)

