

SAKAZAKI

CLINIC

REPORT



医療法人

坂崎診療所季刊誌

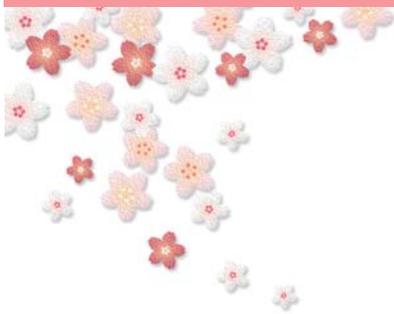
<http://www.sakazaki-clinic.jp/>

Vol. 9

2011. 1

CONTENTS

- P1** ご挨拶 坂崎診療所 所長 戸田 均
- P2** 院内学術講演会テーマ『3次元CT画像を活用した診療』講演内容
「40歳以上の方で血尿をみたら、まずCTウログラフィ(CT尿路造影)を」
大阪医科大学 放射線医学教室 松木 充
- P3** 暖房・湿度・乾燥対策について
レディースストック長 プレヴォ 田邊 智子
- P4** 風邪をひきにくい身体のための食事 管理栄養士 大島 佳澄
オンラインモダリティ予約について
編集後記



【ご挨拶】

New Year's Greetings



坂崎診療所 所長 戸田 均

皆様、明けましておめでとうございます。

昨年、20周年を迎えた当院は、今年、新たな一歩を踏み出そうとしています。今まで培ってきた良いものは継承しつつ、同時に新しい価値を生み出していく、そんな年になればと考えています。引き続き、皆様のご指導をよろしく申し上げます。

さて、今年の坂崎診療所ですが、画像検査部門では3テスラのMRIが今年4月頃にも導入される予定となっており、検査をオーダーしていただく先生方に大いにお役に立てるのではないかと期待しています。一昨年に導入した320列CTは冠動脈CT等、色々な分野で本格的に稼働しますし、PETも健診に、保険診療にとフル回転することになりそうです。また、ドック部門では一昨年オープンした女性専用フロアを最大限に活用しつつ、全体として、皆様のご要望にお応えできるバランスのとれた健診機関に成長していきたいと考えています。

現代は情報化社会と言われ、インターネット全盛で、誰もが簡単にたくさんの情報を手に入れることができますが、さて、その中で本当に役に立つ情報はどれ位あるのでしょうか。情報は多い方が良いと思いがちですが、間違った情報に振り回されている人が多いのも事実です。自分自身を省みても、情報ばかり追い求め、自分の頭でじっくり考えることをしなくなっています。情報が多ほど深く考える習慣は逆に無くなるものかもしれません。

このような時代にあつて、当診療所は皆様のために本当に役に立つ、正しい情報を提供したいと願っております。

皆様にとって、今年一年がすばらしい年でありますようにお祈り申し上げます。



「40歳以上の方で血尿をみたら、まず CT ウログラフィ(CT尿路造影)を」

大阪医科大学 放射線医学教室 松木 充

尿に血が混ざる血尿の原因として、尿路奇形、結石、炎症、前立腺肥大、腫瘍などいろいろな疾患が考えられる。年齢によっても血尿の原因の占める割合がさまざまで、40歳以上になると腎腫瘍、腎盂尿管腫瘍、膀胱腫瘍といった腫瘍性病変の占める割合が増し、特に目でみて血が混ざっていることが分かる肉眼的血尿の場合、腫瘍の存在に注意すべきといわれている。血尿の原因検索として、検尿、尿沈査、尿細胞診といった尿をみる検査と単純レントゲン、超音波検査、排泄性尿路造影といった画像診断がある。排泄性尿路造影は、静脈内に造影剤を注入して、経時的に造影15～20分後までX線撮影を行い、尿に排泄される造影剤の通過を観察する方法である(図1)。



図1. 排泄性尿路造影(造影20分後)
尿に排泄された造影剤を観察するが小さい病変の検出は困難で、病変が消化管ガスと重なって指摘困難な場合がある。

しかし、この方法では、尿路系が消化管ガス、骨、静脈石などと重なって、誤診を招く危険性があり、また小さな腫瘍の描出は困難で、カルシウム含有の少ない結石の検出も難しいという欠点を有する。そこで最近では、CTウログラフィといった新しい検査法が開発されている。検査方法は、排泄性尿路造影と同様に静脈内に造影剤を投与して、造影剤が尿として排泄される造影約10分後にCT撮影し、腫瘍が存在している可能性の高い場合は、造影70～

100秒後の撮影を加える。CT撮影で得られた細かいスライスデータから消化管ガスなどを取り除いた3次元表示(図2)も可能で、全体像を明瞭に観察することができ、細かいスライスで多断面に観察できるため小さな腫瘍性病変の検出も可能で(図3, 4)、場合によっては尿路系以外の病変が偶然発見されることがある(図5)。CTウログラフィは、ヨーロッパの血尿診断のガイドライン¹⁾にて40歳以上の肉眼的血尿の患者さんに最初に行うべき検査法として推奨され、日本の血尿診断のガイドラインのフローチャートにも明記されている。これからは40歳以上の方で血尿をみた場合、CTウログラフィ(CT尿路造影)は是非検討されるべき検査法と考える。



図2. CTウログラフィ: 3次元表示
消化管ガスを取り除いた尿路系だけの観察が可能である。

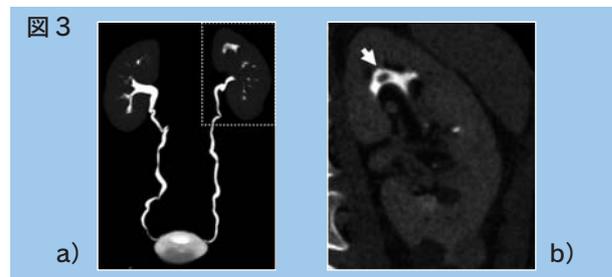


図3. CTウログラフィによって発見された腎盂癌
60歳代、男性で血尿を主訴に病院に来られた。CTウログラフィが施行され、3次元表示(a)で尿路系全体を観察し、細かい多断面表示(b)で左上腎杯に小さい癌が発見された。

図4



図4. CTウログラフィにて発見された膀胱癌
60歳代、男性で血尿を主訴に病院に来られた。CTウログラフィが施行され、膀胱後壁に小さい乳頭状の癌が発見された。

■参考文献

1) Van Der Molen AJ et al; CT urography: definition, indications and techniques. A guideline for clinical practice. Eur Radiol(2008) 18:4-17

図5



図5. CTウログラフィにて偶然発見された膀胱癌
70歳代、男性で血尿の原因検索のためCTウログラフィが施行された。上行結腸に偶然、腫瘤性病変(a)を認めたため、下部内視鏡検査が施行され、大腸癌が確認された(b)。

暖房・湿度・乾燥対策について

レディースストック長 プレヴォ 田邊 智子

冬になると、肌のかさつきに悩まされるという人は少なくありません。かさつきそのものも不快ですが、乾ききった肌を放置すると目の周りのしわやたるみ、くすみや毛穴の拡張などの原因になります。うるおいと若さを保つためには適切なスキンケアが不可欠です。

寒い季節には、からだは体温の低下を防ぐために、皮膚に送り込む血液の量を減らします。その結果、皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌も少なくなります。さらに、外界の環境から皮膚を守っているバリア機能の主役である角質細胞間脂質の産生も低下し、汗として皮膚の表面に供給される水分も減るため、皮膚の水分はどんどん蒸発してしまうのです。冬は湿度が低く空気が乾燥しているため、皮膚の乾燥に拍車がかかり、乾燥肌の人だけでなく、普通肌の人でも、顔をはじめ全身にかさつきの症状がでやすくなります。しわ、くすみ、たるみ、毛穴の開きなどの肌の老化は、乾燥による「水分・油分の低下」「代謝の低下」と密接にかかわっています。乾燥を防ぎうるおいを保つスキンケアは、肌の老化防止のためにも不可欠です。

また、年をとると肌の新陳代謝が低下するため、肌の潤いを保つ天然保湿因子、角質細胞間脂質、皮脂膜などが減少して皮膚が乾燥しやすくなります。高齢者にかゆみが生じやすいのはそのためですが、若い人のかゆみの原因は「洗いすぎ」と考えられます。

冬なら毎日体全体を石けんで洗う必要はありません。お湯につかるだけでも体の汚れの大部分は落ちるので、皮脂分泌の多い部分は毎日洗い、乾燥しやすい部分は週に1~2回というように、メリハリつけて洗いましょう。皮脂の多い背中や胸の中心部、汚れやすい手足や股、首、顔などは毎日石けんで洗い、ほかの部分は人にもよりますが、週に一度でも十分でしょう。

その他、尿素、ワセリン、セラミドなどが配合された保湿剤をこまめに塗りましょう。お風呂の後に肌がしっとりしているうちに塗るのが効果的です。暖房は控えめにし、部屋の湿度を50~60%に保つために加湿器などを取り入れましょう。かゆみの症状が強いときには、香辛料、ほうれん草やたけのこ、さといもなどアクの強いもの、トマト、イチゴ、チョコレート、アルコールなどがゆみを強める飲食物は控えてください。最後に、肌の新陳代謝は睡眠中やリラックスすると活性化されます。寒い冬はただでさえ新陳代謝が低下するため、睡眠不足や不規則な生活、ストレスはできる限り避けましょう。

風邪をひきにくい身体のための食事

風邪をひきにくい身体をつくるために鼻やのどの粘膜を守るビタミンA (β-カロテン) 抗酸化ビタミンといわれるビタミンCを充分にとれるレシピです。



ほうれん草のオムレツ

管理栄養士 大島 佳澄



作り方

《1人分のカロリー:182kcal 1人分のビタミンA:486μg 1人分のビタミンC:36mg》

- ① ほうれん草をゆでて細かく切っておく。
- ② 卵を割りほぐし、①とツナ缶・牛乳を合わせ塩・こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンをあたためてバターを入れ②を入れてオムレツをつくる。
- ④ 皿に盛り、ケチャップをかける。

副菜には白菜と水菜の和え物をどうぞ

【材料2人前】

- 卵：3個
- ほうれん草：大1把
- ツナ缶：1/4缶
- 牛乳：20cc
- 塩・こしょう：適量
- バター：小さじ1
- ケチャップ：大さじ1

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。

2011年1月						
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 30	24 31	25	26	27	28	29

2011年2月						
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					

2011年3月						
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(画像検査のみ) ■ 日曜診療(ドック・画像検査) ■ 土曜PET診療 ■ 休診日

オンラインモダリティ予約

当診療所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。ご登録は<http://www.sakazaki-clinic.jp/>にアクセスして頂き、右下のをクリックして下さい。

オンラインモダリティ予約のログイン画面にある、**オンラインモダリティ予約申込書**をダウンロードし、必要事項をご記入の上 FAX: 075-823-3200 まで申込書をご送付下さい。

編集後記

昨年は年始に子どもが生まれ、子どもの成長とともに過ごした一年でした。子どもは母親からの初乳を飲む事により免疫を受け継いで寒い間を過ごせるので、冬の間も風邪にかかり難いのです。おかげで私の子どもも発熱など無く一年間健康に過ごせる事が出来ました。母子の絆を強く感じるエピソードだと思えます。

これから寒さも厳しくなり冬本番を迎えます。皆様もお体にはお気を付け下さい。



SAKAZAKI CLINIC REPORT Vol.9 2011年1月発行

医療法人 坂崎診療所

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