

はなやま

はなやま 22号 もくじ

- ①慶友健診センターより
- ②検査の疑問
- ③栄養科より
- ④新任医師紹介

慶友健診センターより

慶友健診センターは宇沢整形外科の2階にあり、日本人間ドック学会健診施設機能評価の認定を受けた人間ドックおよび健診の専門施設となっています。「健康をつくり、まもり、育てます」を理念に、医師、放射線技師、検査技師、保健師、看護師、事務職員等が連携を大切に活動しています。

健診コースは、一日ドック、脳ドック、生活習慣病健診、定期健診があり、CT検査や頭部MRI検査、マンモグラフィ検査、子宮頸がん検査など様々なオプション検査もご用意しています。(子宮頸がん検査は外部医療機関へ送迎にて実施)また休診となっていた水曜日も今年4月より健診を実施する運びとなり、より多くの受診者様にご利用いただいております。しかし、胃管内視鏡検査に関しましては、一日に実施できる人数に限りがあり、ご希望に添えない場合がありますので、大変申し訳なく思っております。

さて、昨年から新型コロナウイルスが世界的流行をみせ、未だ終息していない現況を考え、当センターでは感染拡大予防対策を引き続き取らせていただいております。受付前に受診者様全員に検温と2週間以内の体調確認を

実施し、症状のある方、あった方には、受診延期をお願いしています。待合室は密を避け、換気目的に窓を常に少し開けたままにしています。これから寒い季節になりますので、受診される方は、ご自身で羽織れる上着等ご持参いただくと大変助かります。

また、健診中は受診者様にも必ずマスクを着用いただき、対面で行う問診や採血はアクリル板を挟んでの実施とさせていただきます。特に胃管内視鏡検査は飛沫感染予防のためにスタッフはマスク、フェイスシールド、ガウン、手袋を着用し、内視鏡はこれまで通り一人実施毎に専用機械での消毒を行ってまいります。肺機能検査においては、息を強く吐く検査のため現在中止とさせていただきます。

私共は、受診される皆様の健康をつくる場での感染拡大は決してあってはならない事と考え、今後も対策を徹底してまいりたいと思っております。受診者様にはご不便をお掛けする事が多々あるかと思いますが、ご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

MRI 検査と CT 検査の違い

慶友健診センター 画像診断科

○慶友健診センターでは、通常の健診コースの他に様々なオプション検査を用意しています。診療放射線技師としては、胸部レントゲン検査や胃バリウム検査、オプション検査としてMRI・CT検査などに携わっています。オプション検査では精密な検査を行う事が可能で、病気の早期発見にはとても大切と言えますが、どの検査を選択するか迷ってしまう場合もあります。その中でも多くのご質問を頂くのは脳の検査です。同じ部位を検査するのですが、使用する装置によって金額が異なります。そこで今回は、装置によっての画像の違いを説明します。

簡単に機器の説明としては、MRIとは、Magnetic Resonance Imagingの略で強力な磁場と電磁波を使用して検査を行います。被ばくは無いのでその点は安心なのですが、金属に関しては危険な場合もありますので注意が必要です(図1)。CTとは、Computed Tomographyの略でX線を使用して検査を行います。人体に影響の無い範囲での被ばくがありますが、短時間に広範囲の検査が可能となります(図2)。

では、実際に脳の検査では、何が異なるのでしょうか？大きく異なるのは、MRI検査では血管の状態を確認する事が可能です。動脈瘤などの有無を、1つの検査の中で確認する事が出来ます(図3)。これは、CT検査でも血管を確認する事は可能ですが、その為には造影剤と言う薬剤を用いる必要があります。この薬剤を用いるのは危険な場合もありますので、健診では行いません。そのため、動脈瘤の有無を早期に発見するには、薬剤を使用しなくても確認できるMRI検査の方が適しているといえます。また、無症状の微細な梗塞を発見するのもMRI検査が適しています。このように様々な情報を1つの検査で得られるのがMRI検査の特徴ですが、欠点としては体内に金属がある方は注意が必要です。その他に、検査時間の長さや、撮影時の音の大きさ、装置内の狭さなどがストレスと感じる方が多いです。

また、CT検査では、MRI検査で苦手な石灰化の描出に優れており、検査時間も短く、体内金属があり受けられ

ないということもありません(心臓ペースメーカーがあり、胸部の検査の場合は注意が必要)。欠点としては、血管の状態を見るためには造影剤を使用しなければならないこと、病変によっては正常脳組織と同等の濃度差(コントラスト)なので診断が難しいことがあります。

簡単ではありますが、検査装置の違いにより得意・不得意があります。外来の検査では、医師がどの疾患を疑うかによって装置を選択しますので、問題はありません。しかし、健診ではご自身で選択頂く事になりますので、迷う事があるかと思います。少しでも皆様の検査装置の選択に役立てれば幸いです。

図1: 脳MRI検査で撮影出来る画像

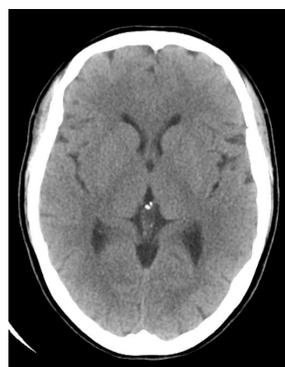
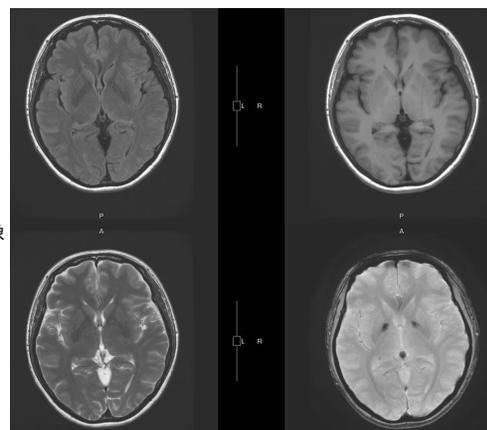


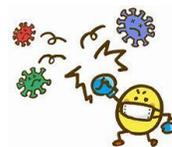
図2: 脳CT検査で撮影出来る画像

図3: MRI検査の血管撮影
血管撮影を行うことで、動脈瘤
の描出が可能



免疫力を高める食材

秋から冬への季節の変わり目は寒さや空気の乾燥などが気になり、風邪などにも注意が必要ですね。今回は、免疫力を高める食材を使ったレシピを紹介いたします。



免疫力を高める食材と栄養素の紹介

◎たんぱく質・・・肉・魚・卵・大豆・牛乳・チーズなど

たんぱく質は免疫細胞や皮膚や粘膜に重要な栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して抵抗力も落ちてしまいます。毎食とるようにしましょう。

◎ビタミンA・・・にんじん・ホウレン草・かぼちゃなど

緑黄色野菜などは、粘膜の健康を維持するはたらきがあります。のどや鼻の粘膜の健康を維持することで細菌やウイルスから体を守ることに役立ちます。

◎ビタミンC・・・果物類・ピーマン・ブロッコリーなど

かぜを予防することでも知られています。また、ストレスが多い生活をしている人は抗ストレス作用のある副腎皮質ホルモンの生成には、ビタミンCが大きく関わっており、ストレスや不安や緊張、気温変化、睡眠不足なども体に負担がかかっています。その場合はビタミンCの補給をおすすめします。

◎食物繊維・・・キノコ類・レンコン・海藻類・さつまいもなど

腸を活発にしたり環境を整えたりする食材や食品が免疫力を高めるのに有効とされています。

レシピ紹介 揚げ出し豆腐五目あんかけ

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 218kcal

たんぱく質 9.8g

食塩 0.9g



材料 (1人分)

木綿豆腐 (47g × 3個)	141g
片栗粉	10g
サラダ油(揚げ油)	適量
〈あん〉	
青ピーマン	6g
たけのこ水煮(千切り)	10g
にんじん(千切り)	6g
長ネギ	10g
きくらげ(乾燥)	0.5g
出汁	60g
調味料④	
醤油	6g
みりん	4.5g
和風だし	0.03g
こんぶ	適量
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 豆腐の水切りをする
- ② ①に片栗粉を10gまぶす
- ③ 油180℃で加熱して②を揚げる。きつね色になったら上げ、油はしっかり切っておく
- ④ きくらげは水に戻しいしづきをとり一口大に切り、下茹でをする
- ⑤ 青ピーマンは千切りにしてから、下茹でをする
- ⑥ たけのこは、アクが出るためアク抜きをする
- ⑦ 鍋に出汁ににんじんと長ねぎを入れ、火が通るまで煮る
- ⑧ ⑦にAの調味料を入れて、きくらげ、たけのこを入れてひと煮たちしたら、片栗粉でとろみをつけ沸かしてから火をとめる
- ⑨ 下茹でした、青ピーマンを⑧合わせ入れる
- ⑩ 皿に揚げた豆腐を盛り、⑧のたれをかける

新任医師紹介

● 下河邊 久雄 (しもこうべ ひさお)



平成 21 年東海大学卒。平成 23 年久留米大学整形外科入局。聖マリア病院，久留米大学病院，百武整形外科病院，岩尾整形外科病院，戸畑共立病院を経て，令和 3 年 5 月当病院勤務。日本整形外科学会専門医。日整会認定スポーツ医・運動器リハ認定医。日本医師会健康スポーツ医。医学博士

2021 年 6 月から福岡県北九州市にある戸畑共立病院から赴任いたしました。今までは外傷と肩関節疾患の治療を中心に研修してきました。もともと野球を中心としたスポーツ障害の診療に興味があり、今回慶友整形で研修させて頂くこととなりました。

自己研鑽し、患者さんの力になれるようがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

● 諸井 威彦 (もろい たけひこ)



平成 23 年杏林大学卒。同大学整形外科入局。白河病院，久我山病院，山梨病院，加納岩総合病院，杏林大学医学部付属病院，小山記念病院を経て，令和 3 年 4 月当病院勤務。

日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医

これまで大学病院のほか、山梨県や茨城県など地域の特色が溢れた医療を感じながら、治療に従事してまいりました。初の群馬県への赴任であります。妻の実家が群馬であることもあり、並々ならぬやる気が湧いてくるのを感じております。整形外科で治療する病気の多くは、命を落とすような病態ではありません。しかし、疼痛や痺れなど日常生活に非常に強く影響を及ぼす疾患であることは間違いなく、患者さんやご家族に強い負担は計り知れません。私は、皆さんが元気な日常生活を取り戻すためのお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

● 伊賀 隆史 (いが たかひと)



平成 24 年慶應大学卒。静岡赤十字病院，東京歯科大学市川総合病院，済生会中央病院，慶應義塾大学病院を経て，令和 3 年 4 月当病院勤務。日本整形外科学会専門医

令和 3 年 4 月より当院に赴任しました。主に頸椎や腰椎などの脊椎疾患を担当いたしますので、何かお困りの症状がございましたらご相談いただければと思います。

昨年度までは 5 年間、慶應義塾大学病院にて研究、臨床に従事しておりました。今年度からは両毛地域の医療や全国からいらっしゃる患者さんの力になれるように頑張ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

Information

外来

慶友整形外科クリニック

0276-72-6000

〒374-0011

群馬県館林市
羽附町 1741

外来

宇沢整形外科

0276-74-8761

〒374-0016

群馬県館林市
松原 1-10-30

入院・手術

慶友整形外科病院

0276-49-9000

〒374-0013

群馬県館林市
赤生田町 2267

特定医療法人
慶友会

<http://www.ku-kai.or.jp>



健診・ドック

慶友健診センター

0276-75-7000

〒374-0016

群馬県館林市
松原 1-10-30