

OIKE CLINIC REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック Vol.20
人間ドック・PET画像診断センター 2013.10

CONTENTS

- P.1 今日からできるアンチエイジング
御池クリニック 内科医 藤永 有理子
- P.2-3 MRCP 検査について
御池クリニック 診療放射線技師 松野 祐佳子
- P.4 旬の食べ物 [栗と里芋の煮物]
診療カレンダー・インターネット検査予約について

COLUMN



今日からできる アンチエイジング

御池クリニック 内科医
藤永 有理子

“アンチエイジング”は抗加齢療法、抗老化療法とも言われ、加齢による変化を抑制することにより老化を予防したり改善したりするものです。アンチエイジングを謳った様々なサプリメントや化粧品が販売され、果ては薬を局所注入する方法まであるようですが、身近で簡単にできるアンチエイジング法の一つが野菜や果物を毎日沢山とることです。

生体は酸素を利用して生きるために必要なエネルギーを得ていますが、一方で酸素は活性酸素あるいはフリーラジカルにも変化します。これらはタンパク質の変性や脂質の過酸化、DNA損傷など

を引き起こし、老化の原因にもなっています。

野菜や果物を含む植物には多種多様な抗酸化物質が含まれ、ビタミンE(カボチャ)、ビタミンC(柑橘類、ブロッコリー)、βカロテン(緑黄色野菜)、アントシアニン(赤ワイン・ブルーベリー)、イソフラボン(大豆)、カテキン(緑茶)、ケセルチン(レタス)、クロロゲン(なす)、エラグ酸(イチゴ)、セサミン(ごま)、クルクミン(ウコン)、リコピン(トマト)、ルテイン(ほうれん草)、カプサイシン(赤ピーマン)などがあります。私も驚いたのですが、実はレンコンはトマトの10倍以上の抗酸化作用を持つと言われていています。ただ体に良いからと言ってある種のサプリメントで大量に摂取したり、偏った野菜や果物だけを沢山食べたりすればよいというものでもありません。抗酸化物質は相互的に作用して私たちの体を守ってくれるので大切なのはこれらをバランスよく、そして楽しんで摂取することです。今夏、我が家のゴーヤは豊作! 笑顔とともにほぼ毎日新鮮な恵みを頂きました。さあ、野菜でアンチエイジングを始めましょう!



MRCP 検査について

御池クリニック 診療放射線技師 松野 祐佳子

上腹部 + MRCP 検査についてご紹介します。

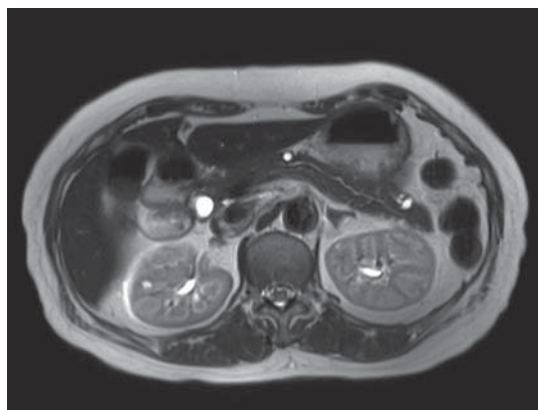
以前は膵管を観察する為に ERCP 検査にて侵襲的に行っていましたが、近年は患者様の負担の少ない MRCP 検査が増えつつあります。現在当クリニックでは 2~3 件/日行っております。

当クリニックの上腹部 + MRCP 検査では、横断像 T2・T1 (in phase・out of phase)・Heavy T2・DWI、冠状断 Heavy T2、MRCP (2D 息止め撮影、3D 呼吸同期 PACE 法) をルーチンとして撮影しております。

上腹部 MRI 検査のコントラストの特徴

● T2 強調画像

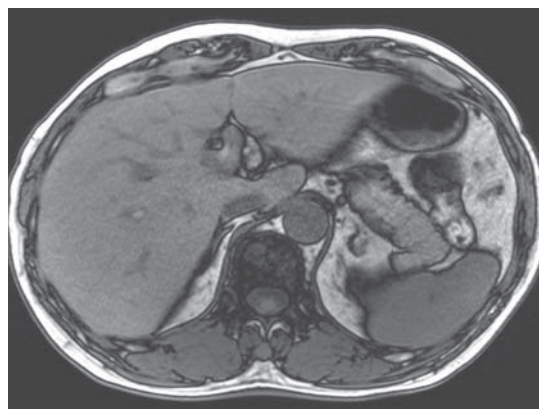
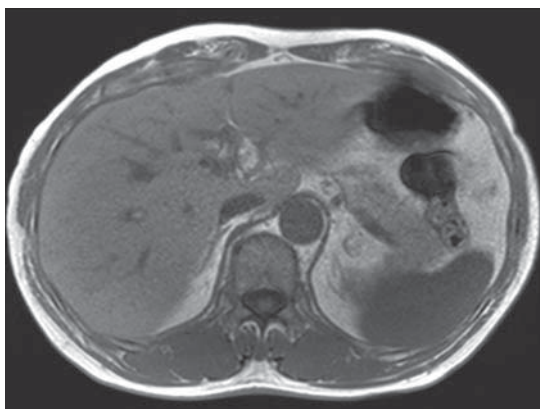
解剖学的な形態情報が得られ読影の主軸をなす画像です。
胆管や膵管を高信号に描出します。



<T2 強調画像>

● T1 強調画像

血腫や脂肪成分の検出に適しております。in、out 両コントラストを見ることで腫瘍の浸潤の有無や微細な脂肪成分も確認することができます。



<T1 強調画像 (左: in phase 右: out of phase)>

● Heavy T2 強調画像

T2 強調画像に近いコントラストですが、水成分を T2 強調画像より高信号に描出することができます。

● 拡散強調画像 (DWI)

胆嚢癌や胆管癌を高信号に描出し腫瘍病巣に関する感度は高いですが、炎症なども高信号に描出するため良悪性の鑑別などには注意が必要です。

● MRCP (Magnetic Resonance Cholangio Pancreatography)

左右の肝管・総肝管・総胆管・胆嚢・胆嚢管・主膵管の水成分の信号のみを高信号で描出します。

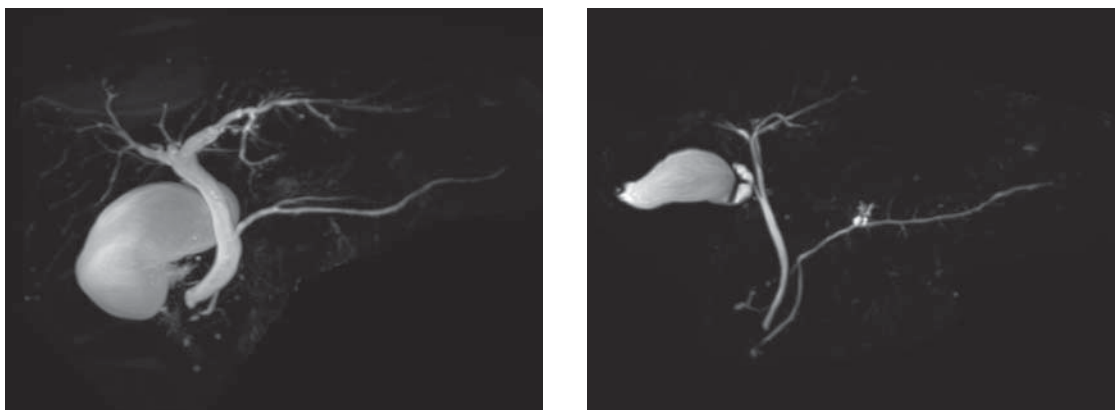
結石や腫瘍などは欠損像として描出されます。

2D撮影では膵臓を1スライスに含めて撮像が可能であるため、膵管の連続性が高い画像を撮影することができます。また息止めにて短時間で撮影するため、腸管の動き等に強くなっております。

3D呼吸同期PACE法では、MIP投影処理によって任意の角度から膵管、胆管等の観察をすることができます。

もちろん元画像で微小構造を観察することもできます。

*PACE法とは横隔膜の呼吸移動をリアルタイムで追従しながら撮影できるシーケンスのことです。



<膵管・胆管拡張症例MRCP>

前処置について

● 絶飲食

患者様には4時間前の絶食と2時間前から水分摂取制限をお願いしております。

● ブスコパン

消化管蠕動を抑制するために撮影前にブスコパンを投与しています。

当院で問診を行い投与可能かどうか確認しております。

● フェリセルツ

消化管内溶液の信号を抑制するため当院では経口消化管造影剤のフェリセルツを使用しています。

ブスコパン同様に、当院で問診を行い投与可能かどうか確認しております。

* 金属アレルギー・ヘモクロマトーシスなど鉄過敏感の方、消化管出血状態にある方には禁忌です。

フェリセルツ使用不可の方でも、腸管との重なりを出来るだけ避けた角度で膵管等の観察は可能です。

依頼の際には

胆管・膵管等はMRCPの撮影にて描出されるため、静注による陽性造影剤は必要ありません。

胆管・膵管等を目的とされる場合には「単純MRI+MRCP」とオーダーしていただければ結構です。

旬の食べ物

日本には四季があり、季節ごとに旬の食べ物を楽しむことができます。旬の食べ物は、最も多く収穫でき価格も手ごろになります。そして最もおいしく、栄養価も高くなります。秋から冬にかけての旬の食べ物には、夏の暑さで疲労した身体を回復させ、冬の寒さに備えるはたらきがあります。この時期に旬を迎える、栗と里芋をつかった身体も心もほっこりするようなメニューをご紹介します。

栗と里芋の煮物

【作りやすい分量：4人分】

栗 …………… 大10個 (250g)	しめじ …… 1パック (100g)	薄口醤油 …………… 大さじ 2
里芋 …………… 大10個 (400g)	砂糖 …………… 大さじ 1	出汁 …………… 3カップ
玉葱 …………… 大 1個 (250g)	みりん …… 大さじ 2	オリーブオイル …… 大さじ 1/2
鶏挽肉 …… 100g	酒 …………… 大さじ 1	水溶き片栗粉 …… 適量

作り方

- ① 下処理をする。
【栗】茹で、鬼皮・渋皮とも皮をむく。
【里芋】硬めに茹で、皮をむく。栗と大きさをそろえる。
【玉葱】皮をむき、大きめのくし型に切る。
【しめじ】大きめに分け、石づき(根元)部分を除く。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいて中火にかけ、鶏挽肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ 2に出汁、酒、砂糖、みりん、薄口醤油を加え、1の玉葱、しめじを入れてアクを取りながらひと煮立ちした後、1の栗、里芋を入れて中弱火で15分程度煮こむ。
- ④ 味がしみたら、栗、里芋、玉葱、しめじを器に盛りつける。
- ⑤ 鍋に残った煮汁を水溶き片栗粉でトロミをつけ、4にかける。



余った煮物は、
コンソメ、豆乳(または牛乳)を加えて
ミキサーにかけ、お鍋に濾して温めれば…
ポタージュスープに
リメイクできます!!



	エネルギー	蛋白質	脂質	糖質	食物繊維	食塩相当量
全量	1155kcal	43.3g	17.7g	202.4g	33.4g	5.6g
1人分	288kcal	10.8g	4.4g	50.6g	8.3g	1.4g

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。

2013年10月							2013年11月							2013年12月							2014年1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						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					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

厳しい残暑も過ぎ去り、ようやく過ごし易い季節がやってまいりました。南の島で生まれ育ったにもかかわらず暑さの苦手な私にとっては待ちに待った季節です。よく、「〇〇の秋」といいますが、皆様はいかがでしょうか? 食欲の秋! と言いたい所ですが、今年こそは爽やかな秋の風を感じながらスポーツを楽しみたいものです。(S.T)

OIKE CLINIC REPORT Vol.20 2013年10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/>

