

OIKE CLINIC REPORT



(坂崎診療所 改め)

御池クリニック Vol.12

人間ドック・PET画像診断センター 2011.10

CONTENTS

- P1** ノンアルコールビールでほろ酔い気分
御池クリニック 内科医長 藤田 美保子
- P2** 3T-MRIを導入して
御池クリニック画像診断センター センター長 森川 賢二
- P4** 体があったかスープレシピ『高野豆腐のミネストローネ』
インターネット検査予約について
編集後記

ESSAY

ノンアルコールビールで ほろ酔い気分



御池クリニック
内科医長
藤田 美保子

秋になりました。猛暑の夏が終わり、実りの秋、食欲の秋です。いかがお過ごしでしょうか。健診に従事し、疾病予防に力を入れている私たちにとって、摂取カロリーやアルコール量は大切な項目です。アルコールの種類や量、頻度から、健診結果にその影響がどれくらい出ているかを判断して、禁酒や節酒など、その方の健康維持に望ましいアルコール摂取についてアドバイスさせていただく毎日です。

基本的な適量は、ビール（アルコール度5%）なら中瓶1本（500cc = 200Kcal）。日本酒やワイン、ウイスキー、焼酎などでそれぞれ提示されており、強いアルコールは割って飲むように、週2日の休肝日を推奨、また女性の場合、アルコール代謝能力が低く、乳がんへの悪影響も疑われており、半量を目安にと指導しています。

ところがここに登場してきたのが、発泡酒や第3のビール、チューハイに缶カクテル、ハイボール、まっこり・・・、さまざまな種類のアルコール飲料です。スーパーやコンビニで、手軽に手に入るこれらのアルコール飲料は、味はもとより、アルコール度も3%から8%くらいまでと、倍以上の違いがあります。何がどれくらい含まれているのかご本人もわかっておられないことがあり、商品名を言われてもこちらわからない・・・。指導に難渋する事態となりました。

そこに2009年、アルコール0.00%というビールが発売されました。正確には、ビールテイスト飲料、ビール風味の発泡性炭酸飲料とのことですが、カロリーもゼロとのこと。そして、突然体重が減り肝機能や脂質系の値が正常化した健診受診者の方、毎日の缶ビール3本をすべてノンアルコールに変えた、とのことでした。毎年の指導にも「ビールを減らす気は全くない!」と強くおっしゃっていたのですが・・・。「あんな不味いものは飲めん!」とのご意見もありますが、ワイン風味など種類も豊富になりつつあり、禁酒したくてもできない人の力強い助っ人かもしれません。

ちなみに以前は、「ノンアルコールなのになぜほろ酔い気分になれるのか」という話題でしばしば盛り上がりましたが、最近私はノンアルコールビールでは酔えなくなりました。

3T-MRI を導入して

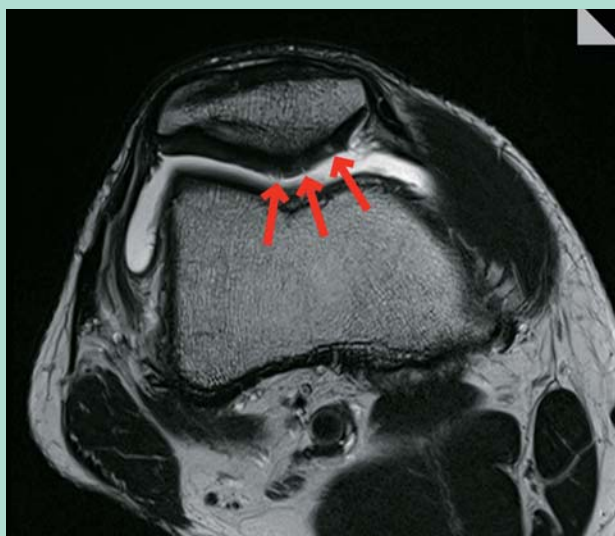
御池クリニック画像診断センター センター長 森川賢二

3T-MRIは何より空間分解能が格段に優れているので静止した構造の解剖学的構造を詳細に把握することができるが体動や磁場の不均一に弱い特性がある。そのため体幹部の領域では際だった進化が得られた訳ではないが整形外科領域では画質の向上は明らかであり、実際のところ臨床において3T-MRIが最も威力を発揮するのは関節領域である。

関節疾患では痛みや機能障害の有無が治療を考えるうえで重要であるが、微細な解剖学的構造の描出や形態学的変化そのものが疾患に直結し治療に結びつくという点で、当然ではあるが生体の疾患のなかでは特殊であり他の内蔵疾患とは全く異なる領域と言える。

関節疾患を評価する modality という観点からす

ると、単純写真は骨の評価には優れているが、関節の軟部組織を直接評価する事は不可能である。関節造影は関節内の軟部組織の一部の断裂の有無を評価でき、また joint distension のように治療的効果を有する場合もあるので非常に有効な手技であるが、評価できる対象が非常に限られている。最先端の320列のマルチスライスCTは骨化や石灰化の検出でMRIより優れているが、やはり関節の軟部組織の評価は困難である。形態学的情報を持たないPET等のRI検査が関節疾患ではほぼ無力であるのは言うまでもない。最近では超音波検査が整形外科領域で進歩し、診察室や病棟における内科医の聴診器の役割を簡便にリアルタイムかつダイナミックに果たせるので非常に価値のある modality と考えられるが、鮮明な画像とは言えずまた評価できる構造や範囲が限られている。従って関節の軟部組織全体を明瞭に



評価できるのはMRIのみと言える。MRIは軟部組織の優れたコントラストにより靭帯や腱、半月板等の軟部組織を非侵襲的に描出することが可能である。MRIが登場した当初は関節領域で求められる分解能に程遠く関節領域では信頼できるmodalityではなかったが、最も高い空間分解能が要求される関節領域の画像診断は3T-MRIの登場により新たな時代に入ったと感じている。

導入当初から技師の協力のもと種々の撮像法を試行錯誤し取捨選択を繰り返したのち、3Tの高磁場でアーチファクトによる偽陽性が生じる撮像法を廃止し、肉眼病理を忠実に反映させ浮腫を鋭敏に検出する事を重視したプロトコールへと変更した結果、詳細な解剖学的知識と丹念に構造を追う姿勢が要求されるものの、これまでぼんやりとしか見えていなかった構造が明瞭な輪郭を持って認識できるようになり新たな知見も散見されている。まだ満足はしていないが3T-MRIの存在価値のある画像が関節領域でかなり可能になってきたと感じている。微細な所見までも認識され画像所見が増加したため読影する

時間が全然足りないのが現状である。

関節内の構造で臨床上に重要かつ劇的に画像が改善したものとしては、靭帯はもちろんだが関節軟骨が挙げられるであろう。関節軟骨は関節において非常に重要な構造であるが一度損傷されるとほとんど自己修復能力を持たないため診断が遅れて放置されると最終的には変形性関節症という重大な病態を招くことになる。様々な要因により寿命が延びたが、高齢化社会を迎えるにあたって人体の骨格である運動器の機能を障害する変形性関節症等によりロコモティブシンドロームが増加したのでは意味が半減するであろう。軟骨に関しては他のmodalityではほとんど認識する事はできずMRIでもこれまで軟骨の評価は限定的にしか可能ではなかった。もともと1mm程度の薄い軟骨しかない上肢では評価に物理的な限界があるが、膝関節の様に厚みのある軟骨ではルーティンのMRI検査で非侵襲的に肉眼病理に近い診断が可能となりつつある。関節外科領域で軟骨損傷の治療が進歩した現在においては意義のある事と思われる。



体があつたかスープレシピ

高野豆腐のミネストローネ

体の冷えは疲れやすい、風邪をひきやすい、便秘や下痢になりやすい、肩こりになりやすいなどさまざまな不調を引き起こします。体の中から温めることは、体の調子を整える上でとても大切です。体を温める効果のある食材(玉葱、かぼちゃ、れんこん、にんにく、パセリ、こしょう)をたくさん使った消化吸収の良い温かいスープがおすすめです。また体を冷やす食材(トマト)でも温かい料理にすることで体を温めてくれます。そして高野豆腐は栄養豊富な食材ですが、特に体を温める為に必要なタンパク質、ビタミンE、鉄がとても豊富です。一般的に夏の野菜は体を冷やし、冬の野菜は体を温めます。また土の上のできる野菜は体を冷やし、土の中のできる野菜は体を温めます。



【材料 2人前】

- 高野豆腐 1 個
- 玉葱 1/2 個
- れんこん 80g
- かぼちゃ 100g
- にんにく 1/2 かけ
- ベーコン 2 枚
- トマトジュース(無塩) 1 カップ
- パセリ(あれば) 少々
- ブイヨン(顆粒) 小さじ 1
- 水 1・1/2 カップ
- 塩・こしょう 適量

1人分の栄養価: エネルギー 250kcal たんぱく質 10g ビタミンE 3.7mg 鉄 1.7mg

作り方

- ① 高野豆腐は戻して水気を絞り1cm角に切る。玉葱とれんこんも1cm角に切り、れんこんは水(分量外)に10分ほど浸し水気を切りアク抜きをする。かぼちゃは2cm角に切る。にんにくとパセリはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋を熱しベーコンを入れ、脂が出るまで炒める。にんにくを加え炒め、香りが出てきたら玉葱とれんこんを加え炒め合わせる。
- ③ 玉葱が透き通ってきたら高野豆腐、かぼちゃを加え炒め合わせたらトマトジュース、ブイヨン、水を加える。一度煮立ったらアクを取り弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を整えて、器に盛ったらパセリを散らす。

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10月							2011年11月							2011年12月							2012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			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23 30	24 31	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	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

早いもので、今年最後の季刊誌となりました。毎年の事ながら、今年も夏バテをしてしまいようやく持ち直してきたこの頃です。休みがちだったジョギングも、気候がよくなったので、そろそろ再開し、体力の回復を図りたいと思います。来年の新年号もよろしくお願い致します。(S.N)

NEWS

10月1日(土)より四条烏丸に新たに健診施設「四条烏丸クリニック」を開業致しました。御池クリニックとともによろしくお願い致します。

