

i nformation

医療法人星陵会グループの ネットワーク

仙台星陵クリニック

*厚生仙台クリニックと、どういつつながり？

- ◆PET検診後の精密検査・再検査を実施しています。
内科診療や画像検査を目的とした詳しい検査ができます。
- ◆精密検査などの結果によって、地域の医療機関との
連携のもと、東北大学病院を始めとする最適な専門
医療機関へご紹介もできます。



*どんな特長のクリニック？

地域に密着した4つの分野に取り組んでいるクリニックです。

一般内科診療

内科診療では、特に、頭痛やめまいなどの症状
が続く場合の診療を得意としています。診察に
よりMRI検査などを受けていただくことがで
きます。※症状がある方は保険適用となります。

画像診断センター

他院から依頼いただく
MRIやCTなどを撮影し、
専門医が読影診断して
います。



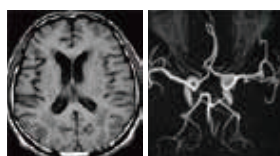
地域医療

生活習慣病の患者さんを中心に、医師・管理栄
養士・健康運動指導士・看護師がチームになり
健康づくりのサポートをしています。



予防医学

脳ドックを中心に、
人間ドックや
生活習慣病
予防健診などを
おこなっています。



医療法人星陵会 仙台星陵クリニック 〒980-0801 仙台市青葉区木町通2-4-45 TEL.022-273-3460(ドック) 022-273-3533(代表)



医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック
KOUSEI SENDAI CLINIC

お客様専用フリーダイヤル

0120-501-799

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45
TEL.022-727-7667(代) FAX.022-727-7668

<http://kousei-sendai.jp>

電話受付:平日(月曜日～土曜日)9時～17時
休 診 日:日曜日・祝日

ご不明点やご質問等ありましたら、お電話にてお問い合わせください。
また、ホームページにも掲載しておりますので、あわせてご覧ください。

KOUSEI Vol.39

厚生仙台クリニック

2017.11.01

発行:医療法人 西隆会 厚生仙台クリニック 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45
■掲載の内容についてのお問い合わせは、医療法人 西隆会 厚生仙台クリニックまで(お客様センターダイヤル 0120-501-799) □電話受付:平日(月曜日～土曜日)9時～17時 □休診日:日曜日・祝日

CONTENTS

連載 「健康友の会」のみなさまへ
PET検診を受けてみました 02

連載 こちら健康相談室
～ダンベル体操 その2～ 04

Q&Aコーナー
知っておきたい医療の知識 06

厚生仙台クリニックの
結果報告書を解説します 07

～PET検診を受けてみました～

検診の目的や意味がわかることで、安心して検診を受けられるよう、PET検診の流れをご紹介します。定期的に検診を受けている方も今一度ご確認ください。

3F



1 受付・更衣

エレベーターにて3F受付へお越しください。アテンダントが笑顔でお迎えします。受付時に検査の流れを説明し、更衣室へご案内します。

2



3F 問診(約20分)

問診票をもとに、現病歴・家族歴などをお聞きします。受診歴がある方は、以前の結果や問診内容をあらかじめ確認しておき、その後の経過をお聞きしています。検査に関する不安や心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

2F



3 各種検査(約2時間)

身体計測、超音波、心電図、MRIなどを行います。受診歴がある方は、診断のときに比較しやすいよう、前回の結果や画像を参考にしながら検査を進めています。

4



1F FDG投与、安静(約50分)

お薬(FDG)を静脈に注射します。その後、お薬が全身に行き渡るまで、約45分間何もせずに安静にします。この時間がPET検査の正確な診断に必要不可欠です。

1F



5 PET/CT検査(約15分)

最新型の装置で、PETとCTの画像を同時に撮影します。約15分で撮影は終了します。検査後3Fへ戻り、着替えます。



5F 食事・休憩(約45分)

季節の食材を使ったお弁当をご用意しています。この間に医師が画像の診断を行い、結果説明の準備をします。

6



3F



7

面談・結果説明

画像検査を中心に、医師から結果を説明します。わからないことも、その場で質問できます。複数の医師で協議したあと、約1ヵ月後に結果報告書をお送りします。2回目以降の受診の方は、以前の結果と比較した上で、お一人おひとりに合った最適な診断を心がけています。

所要時間／約4時間30分 お疲れ様でした

厚生仙台クリニック 3つの安心

- 1 アテンダントや検査スタッフが常にエスコート。初めての方にも安心して検査を受けていただけます。
- 2 各設備がゆったりとレイアウトされ、日常を忘れてくつろぎの空間で検査を受けられます。
- 3 午後の受付時間もあるため、お忙しい方にも時間の調整がつきやすく、一日を有効に使えます。

厚生仙台クリニックは、「健康友の会」会員様の健康維持、健康増進のサポートをし、また、ご家族様にも健康意識を高めていただくための健康管理の情報を提供することで、皆様の健康寿命(寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間)に貢献することを目的としています。

《会員の特典》

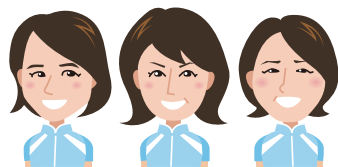
- 1 定期的な検診のご案内
- 2 PET検診料金の割引 (他の割引と併用できない場合があります)
会員価格……………5,400円引き
3回目以降のPET検診……10,800円引き
- 3 健康に関する有用な情報の提供
健康管理に役立つ会報誌「こうせいだより」を適宜提供致します。

《入会方法》

当クリニックで検診をご受診された方は自動的にご入会となります。

- 一度でもご受診された方は会員となります。
- 会員様よりご紹介された方も会員価格でご受診いただけます。

受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できそうなことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

健康寿命とは「寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間」のこと。



◆ 時短ダンベル体操を活用しよう!! ◆

～動作中は息を止めずにゆっくりと行いましょう～
スローモーションのように「ゆっくり・じっくり・止めないで」動かしましょう

ダンベル体操実施の注意点

- ダンベル体操を行う前に軽く体をほぐしてから行いましょう!
 - 頑張りすぎると長続きしないので、回数を徐々に増やしていくようにしましょう!
 - 体調が優れない時は中止しましょう!
- ※整形外科に通院中の方は、主治医の先生に相談してから行いましょう。

回数は、ポーズが少ない分 **15～20回**と少し多めに
行くと効果的です。

※12ポーズのときは10～15回が目安です。

足の屈伸

- 1 ダンベルを体の両側に構えます。
- 2 背筋を伸ばし、上体を頭一つ分前に傾けます。
- 3 そのまゝいすに座るような気持ちでひざを曲げて腰を落とします。
- 4 動きを止めずにゆっくりと立ち上がります。

ポイント

- かかとに体重をかけます。
- ひざを伸ばし切らないで、中腰で動き続けます。



お腹ひねり

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 体幹部分のみをひねるように行います。はすみは付けずにゆっくりと左右に振ります。

ポイント

- おへその前をダンベルが通過するよう意識します。
- 顔とひざを正面に残し、お腹まわりだけひねります。



観音開き・閉じ

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 ダンベルを数字の「11」の形になるように平行にそろえて、胸の前に構えます。
- 4 胸を広げる感じで両腕を左右にゆっくりと開いたり閉じたりします。

ポイント

- 肘の角度を動かさず、手首の形を変えないように気を付けます。
- 肩甲骨を背骨に寄せていくような感覚で行うと良いでしょう。



両手前方振り上げ・下げ

- 1 1本のダンベルを両手で握ります。
- 2 背筋を伸ばし、軽くひざを曲げて上体を頭一つ分前に傾けます。
- 3 両腕を真すぐに伸ばしたまま、ダンベルをゆっくりと頭の上まで振り上げ、ゆっくりと下ろします。

ポイント

- ダンベルが体から最も遠い所を通るような感覚で、肘を伸ばして行います。



時短ダンベルはダンベル体操12ポーズの3・4・5・11番を使用しています。
その他のポーズは、当クリニックのホームページで閲覧、ダウンロードすることができます。

監修：鈴木玲子



受診者さん



スタッフ

ダンベル体操 その2

～継続のための必殺技!時短ダンベル～

- ダンベル体操12ポーズを始めてみて、いかがでしたか?
- 適度に汗をかけて、気持ちよく動いています。
- 続けていらっしゃるんですね。素晴らしいですね!
- ただ、疲れている日は12ポーズ全部を実施するのが難しく、やらない日もありました。
- そういう方のために、ダンベル体操を継続するための「必殺技!! 時短ダンベル」を活用してみましょう。

時短ダンベル体操

ダンベル体操12ポーズの中でも、ダイナミックに動かす4ポーズで構成されています。太もも・背中・お腹などの筋肉を中心に動かします。

5分程度の時間で行えます!!

時短ダンベルを活用し、ダンベル体操を続けることで効果が出てきます。



ダンベル継続者の声

筋肉が以前よりも増えて、階段が登りやすくなりました。(50代男性)

ダンベルを続けながら、食事にも気をつけ、減量とコレステロール値低下に成功しました。(60代女性)

疲れにくくなりました。(70代女性)

Q&Aコーナー

検診当日や結果報告書に
同封のアンケートにお寄せいただいた
ご意見、ご質問にお答えしていきます。



Q1 検査前の事前資料に、検査前日と当日に過度の運動は
控えるよう載っていました。なぜ運動をしてはいけないのでしょうか。

A1 ご質問ありがとうございます。

ゴルフや野球、テニス等のスポーツをすると筋肉が疲労します。疲労した筋肉は、
検査時に注射する放射性薬剤(FDG)を多く取り込みます。そのため、PETで撮像
すると、がんだけでなく筋肉にも薬剤が取り込まれ、正確な診断ができない場合があ
ります。

精度の高い検査を行うために、可能な限り検査前日および当日の激しい運動は、
控えていただくようお願いいたします。



知っておきたい医療の知識

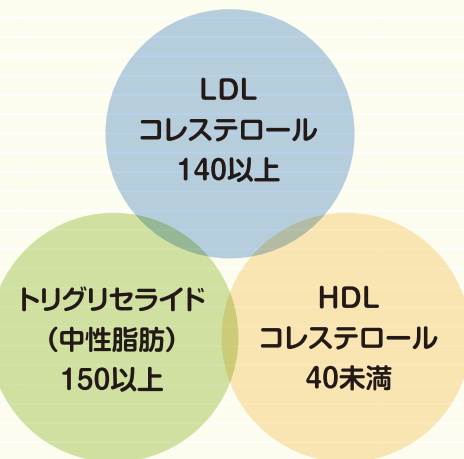
脂質異常症

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや
中性脂肪の値が高すぎる、あるいはHDLコレステ
ロールの値が低すぎる状態をいいます。

脂質は身体にとって無くてはならない物質で、細胞
を作る材料となったり、エネルギーを貯めるために使
われたりします。食物から体内に吸収されるだけでな
く、必要に応じて肝臓などで作られます。

遺伝的な要因または飲みすぎや食べすぎ、運動不
足など生活習慣の問題、その他の病気などにより、脂
質の供給と消費のバランスが崩れることで脂質異常
症となります。無症状で進行することが多く、長期間
放置すると動脈硬化を引き起こしやすくなります。

〈脂質異常症の診断基準〉



※単位:mg/dl



厚生仙台クリニックの 結果報告書を解説します

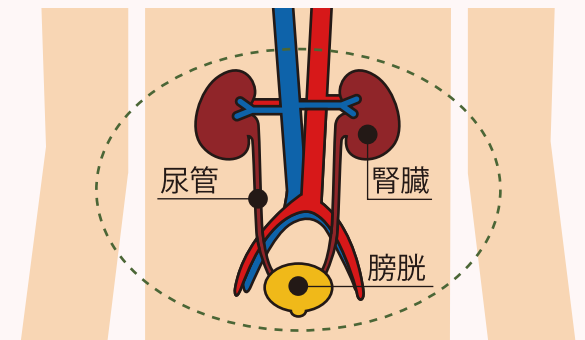
本シリーズでは、当クリニックの結果報告書を元に、検査の解説をより詳しくご紹介いたします。

テーマ2 腎機能検査

腎機能検査では、腎臓や尿路系(尿管や膀胱などの尿の通り道)の異常があるかどうかを確認します。

腎臓の働きとは?

- ①血液中の老廃物を尿として排泄
- ②体内の水分と電解質(Na、K、Cl)バランスの調節
- ③血圧の調節
- ④赤血球を作るホルモンを分泌(貧血対策)など



※点線で囲まれた部分が腎臓および尿路系

検査項目で分かることは?

クレアチニン・eGFR・尿素窒素(血液検査)

腎臓が正常に働いている場合、クレアチニンと尿素窒
素は尿としてほとんどが体外に排泄されます。
血液中にこれらが多いと、腎臓の働きが低下しているこ
とになります。

eGFRは、男女別にクレアチニンと年齢を用いて計算
します。クレアチニンや尿素窒素とは逆に、値が低くなる
ほど腎臓の働きが低下している可能性があります。

- 基準値**
- クレアチニン：男性～1.00mg/dl、
女性～0.70mg/dl
 - eGFR：60ml/min/1.73m²～
 - 尿素窒素：8.0～20.0mg/dl



尿蛋白・尿潜血・尿糖

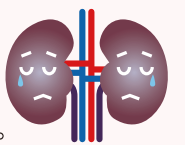
- 尿蛋白** 腎臓の働きが低下すると、通常は出ない蛋白
が尿中に漏れ出します。
- 尿潜血** 腎臓や尿路系に炎症や結石、腫瘍などがある
場合、血液が尿中にみられる(尿潜血)ことが
あります。
- 尿糖** 糖尿病などで血糖値が高くなると、腎臓での
糖の処理能力を超えて尿中に糖が漏れ出で
てきます。血糖検査(血糖、HbA1c)の結果と合
わせて確認しましょう。

- 基準値** ●正常：— (マイナス)
※異常な場合はいずれもその量の多さにより
±・++・2+・3+と表示されます。

腎臓病を予防するためには?

肥満、高血圧、糖尿病の予防が大切です。以下の生活習慣に気をつけましょう。

- 体重コントロール**：肥満は高血圧や糖尿病の原因になるほか、腎臓に流れる血液量が増え、負担がかかります。
- 減塩**：塩分の取り過ぎは高血圧の原因にもなり、腎臓に負担がかかります。
- 適度な運動**：肥満や高血圧、糖尿病などの発症や進行を予防します。
- 禁煙**：喫煙は動脈硬化を進行させ、腎臓病の原因にもなります。



腎の働きが低下すると...

腎炎や腎不全を引き起こす可能性があり、
悪化すると人工透析治療となる場合があります。