

i nformation

ホームページをリニューアルしました

この度、より「わかりやすく」「使いやすい」ホームページを目指し、デザインを一新しました。今後もさらに充実した内容を発信すべく、随時更新して参ります。これからも当クリニックのホームページをよろしくお願いします。

<http://kousei-sendai.jp>

厚生仙台クリニック

検索



WEBで予約申込みができるようになりました

当クリニックのホームページから直接予約の申込みができるようになりました!

パソコンや携帯端末で空き状況を確認して、いつでもお好きな日時から予約いただけます。

従来通りお電話での
お申込みも承っております。



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。

こうせいだより／NEWSLETTER

KOUSEI Vol.36

こうせいだより／NEWSLETTER

KOUSEI

厚生仙台クリニック

Vol.36

2017.01.01

■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フリーダイヤル 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 02

連載 こちら健康相談室
～食事のものさし その3～ 04

Q&Aコーナー
知りておきたい医療の知識 06

におい検査のご案内 07



年に1回の「健康チェック」だからこそ、安心と充実の検診を。
元気で活動的な毎日を送れるよう全力でサポートいたします。



院長／山口 龍生

就任2年を経過しました。昨年はPET/CT新装置導入により、「PETがん検診」のさらなる精度向上を実現することができました。さらに撮影時間の短縮や検査室天井の開放感がもたらされたことなど、皆様にはより快適にご受診いただけるようになったものと自負しております。これからもがんの早期発見に務め、早期治療につなげていく所存です。

また昨年度は日本脳ドック学会の施設認定を受けることができました。今後益々増加していく「認知症」の検診手段として、今年度は脳ドック単独コースも設け、皆様の様々なご要望にお応えしたいと存じます。

受診される皆様にはご満足いただけるよう、スタッフ一同倍旧の努力をいたします。今後ともご愛顧賜りますようよろしくお願ひいたします。

〈プロフィール〉

群馬県前橋市出身。東北大学医学部・大学院修了。東北大学医学部臨床教授、加齢医学研究所非常勤講師。医療法人星陵会グループ代表。2014年12月より現職。医学博士、放射線診断専門医、核医学専門医、PET核医学認定医など。

〈趣味〉

読書・話題の新書中心。最近のものでは人口減なのに「住宅過剰社会」を論じた本が印象に残ります。
旅行:前年の大晦日には京都旅行を敢行、知恩院“除夜の鐘”的大行列に並びました。

[診察医の紹介]



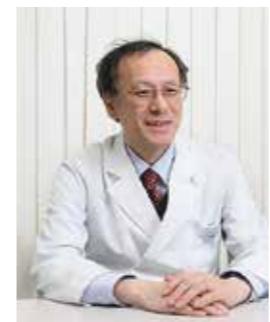
副院長／松井 博滋

高知県高知市出身。信州大学医学部、東北大学大学院修了。医療法人星陵会理事長、2014年12月より現職。医学博士、放射線診断専門医、PET核医学認定医など。時間を見つけては、ジムや水泳に通い健康管理に努めています。



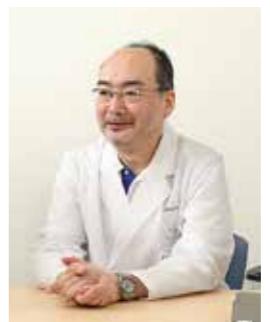
医師／小田野 行男

茨城県水戸市出身。新潟大学医学部・大学院修了。泉病院・認知症予防と画像診断センター長、カロリンスカ大学精神科研究アドバイザー、東北大学研究教授。医学博士、放射線診断専門医、核医学専門医、PET核医学認定医など。漢方治療を極めるため読書と研究に励んでいます。



医師／宮澤 英充

長野県長野市出身。東北大学医学部・大学院修了。医学博士、放射線診断専門医、核医学専門医、PET核医学認定医など。休日は、美術館や博物館を巡り鑑賞することが好きです。



医師／高橋 寿太郎

宮城県栗原市出身。帝京大学医学部、東北大学大学院修了。医学博士、放射線診断専門医、PET核医学認定医など。幅広いジャンルの音楽を聴きます。美味しい食べ物やお酒が好きです。

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。

受診される皆様に安心してPETがん検診を受けていただくことを目的とし、次のこと取り組んでいます。

- 皆様からの貴重なご意見やご要望をもとに、最善の診療に努めています。
- わかりやすい丁寧な説明を心がけています。
- 検査の精度と診断力を向上させるため、日々の研鑽に励んでいます。

これからもPETがん検診を通じ、皆様の健康寿命に貢献して参ります。

ご意見・ご要望などありましたら、お気軽にご相談いただければ幸いに存じます。

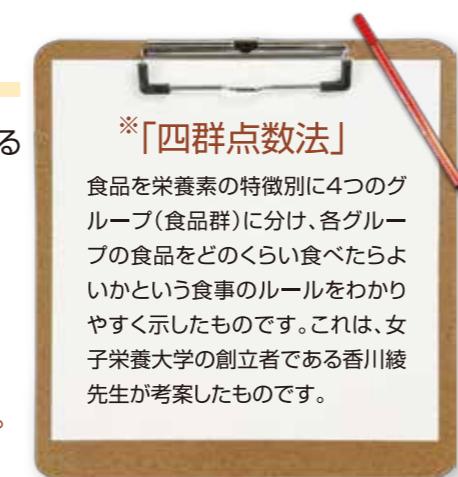
受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できうことから実行して、健康寿命をのばしましょう。



食事のものさし その3

～「点数法」で食べる量をカウント～

- 栄養のバランスが整ってきたので、次は食べる量を調整できるようになりたいのですが、どうすればよいでしょうか？
- それには「四群点数法」*を用いるといいですよ。
80kcalを1点として考えるとエネルギー計算が簡単です。
- エネルギー計算はむずかしくないでしょうか…？
- 食事のルールを覚えてしまえば、どなたでも実践できますよ。
では、詳しくご説明します。



四群点数法では、各食品のエネルギーを「80kcal=1点」としています。

ほとんどの人は1日20点(1600kcal)が最低限必要となるエネルギー量です。

《第1～4群の基本の組み合わせ》右ページの図を参照ください。

♠ ♥ ♣ 第1～3群から各3点をとる

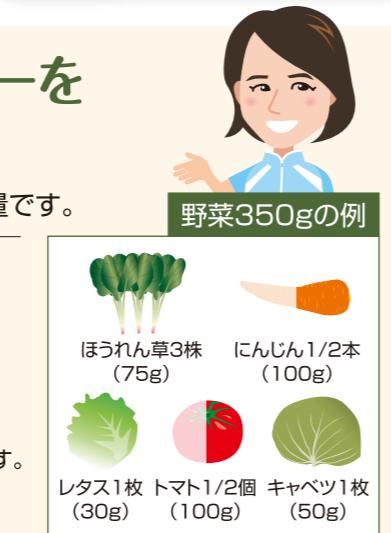
♣ 野菜は1点=350gとする

♦ 個人の必要量に応じて第4群で調整する

成長期の子供や男性、運動量の多い人は、主に第4群の穀類を増やします。

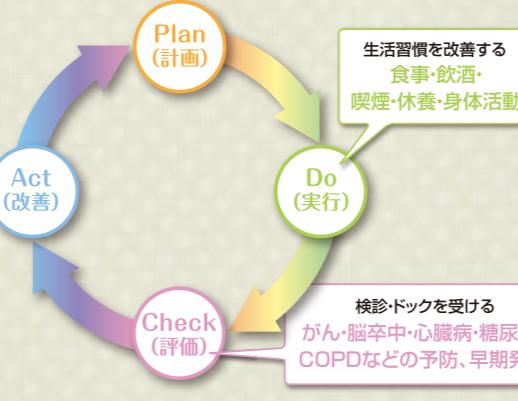
*例えば、50～69歳のデスクワークが多い男性の場合は、

約2,100kcalがエネルギー量の目安になります。



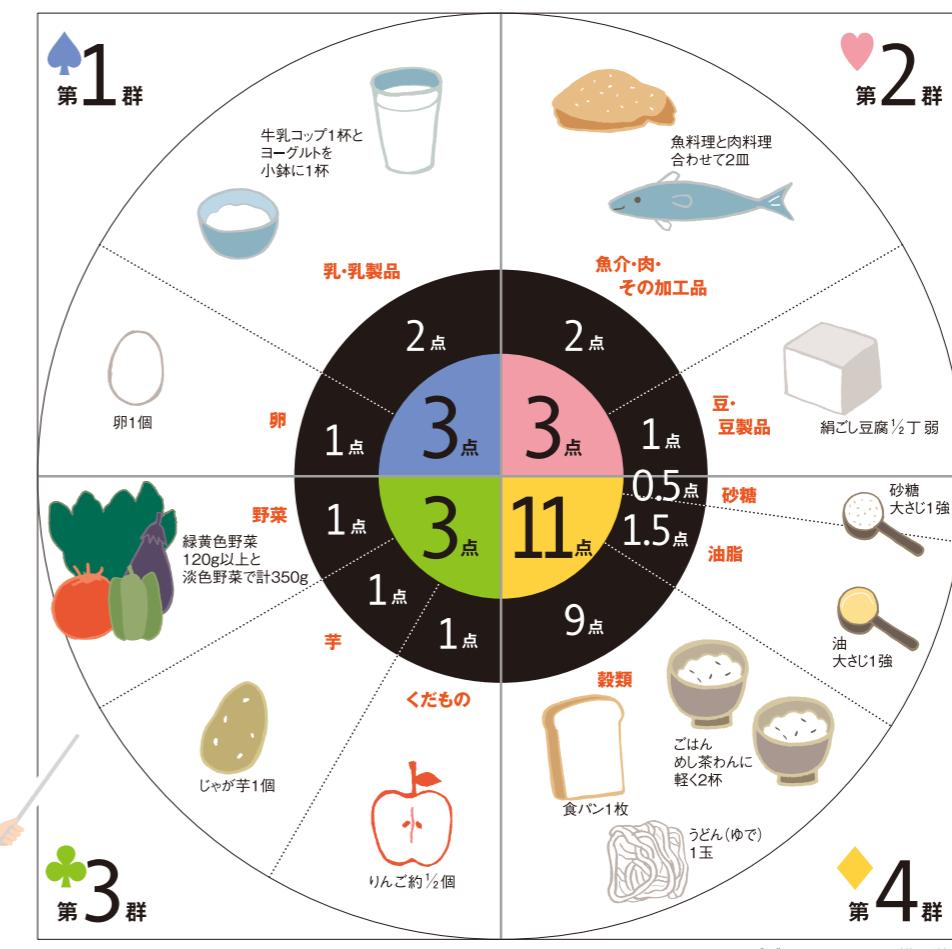
健康寿命をのばすためのPDCAサイクル

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。



1日のエネルギー量 1600kcal=20点の食品例

四群点数法の実践で、バランスのよい食事が摂れるようになります。



デザイン・イラスト／横田洋子

(例)朝食の献立

《各群の点数》※単位のない数字は全て点数です。

♠ 2.0 ♥ 0 ♣ 0.8 ♦ 3.9

- 目玉焼き 1.2(卵1.0、油0.2)
- グリーンサラダ 0.8(野菜0.3、油0.5)
- トースト1.5枚 3.2(パン3.0、ジャム0.2)
- バナナ1/2本 0.5
- カフェオレ(牛乳) 1.0

1食分
6.6点
(531kcal)



*昼食と夕食の献立例は、当クリニックのホームページに掲載しています。

*各点数は端数処理をしているため、合計点数に誤差が生じています。

くわしく知りたい方は、女子栄養大学出版部発行の『なにをどれだけ食べたらいいの? 第2版』『実践で学ぶ女子栄養大学のバランスのよい食事法 第3版』をごらんください。また、食品の1点(80kcal)あたりの重量は、『食品80キロカロリーガイドブック』にたくさん掲載されています。

参考文献／「月刊 栄養と料理」、「なにをどれだけ食べたらいいの?」女子栄養大学出版部

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 アレルギー検査とはどういうものですか。

A1 一般的なアレルギー検査は、アレルゲン(アレルギーの原因となる物質)に反応するIgE抗体の量を血液検査で調べます。アレルギー反応の強さは0~6の7段階で表されます。当クリニックもこの方法で実施しています。

例えば、季節によって鼻水や目のかゆみなどの症状が出る場合は花粉アレルギー、食べ物によってじんましんや嘔吐、下痢などの症状が出る場合は食物アレルギーが疑われます。原因となるアレルゲンが分かれば、それを除去・回避することで症状を抑えることができます。

当クリニックで調べることのできるアレルゲン

(平成28年10月よりアレルギー33種に新しいアレルゲン3種(*)が追加されアレルギー36種となりました。)※料金は変更ありません。

[アレルギー5種]ダニ／コナヒヨウヒダニ 家塵／ハウスダスト 花粉／ブタクサ混合物、スギ 真菌／カンジダ

[アレルギー36種]上記項目+動物／ネコ皮屑、イヌ皮屑 花粉／オオアワガエリ、カモガヤ、ヨモギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ 真菌／アルテルナリア、アスペルギルス* 食物／小麦、大豆、米、マグロ、サケ、エビ、カニ、ミルク、牛肉、豚肉、鶏肉、卵白、オボムコイド(耐熱性卵蛋白)、ソバ、ピーナッツ、ゴマ、キウイ、バナナ、モモ*、トマト* その他／ラテックス(ゴム樹液)

知りたい医療の知識



のう胞

のう胞とは、膜に包まれた袋状のもので、身体の様々な部位にできます。その部位によって病名が異なり、「甲状腺のう胞」「肝のう胞」「腎のう胞」などがあります。

のう胞の中に溜まっているのは、多くの場合、液体状やゼリー状のようなのですが、肺にできたのう胞には空気が入っています。

症状はなくほとんどが良性です。まれに場所や大きさにより治療を必要とする場合があります。超音波検査やCT検査などで見つかります。

「のう胞」の種類

脳		くも膜のう胞 ラトケのう胞
顔		かっこつ 顎骨のう胞 口腔のう胞
生殖器		卵巣のう胞 前立腺のう胞

※他にも多くの種類あり

新しいオプション検査が誕生! におい検査のご案内

2016年の“におい検査”的モニターを経て、

この度、オプション検査として取り入れることになりました!

新規オプション検査の誕生を記念し、1・2月限定のにおい検査キャンペーンを実施いたします。

1・2月限定キャンペーン

におい検査 0円

2017年3月以降：
通常料金 5,400円(税込)

対象 オプションの脳PET検査(32,400円)をお申込みの方に限ります。

におい検査ってなに?

嗅覚障害の有無がわかります。

嗅覚障害には、においが全く感じられない、
どんなにおいも悪臭に感じるなど様々な種類があります。

嗅覚低下の原因

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症*
- パーキンソン病
- 感冒(風邪)後の嗅覚障害
- アレルギー性鼻炎
- 副鼻腔炎(蓄膿症)
- 頭部外傷 など

認知症に関するホント?

嗅覚障害は、鼻炎や副鼻腔炎などが主な原因とされてきました。

近年では、認知機能の低下が原因となり嗅覚障害が起こることが研究されています。
“におい検査”は、認知機能の低下の予兆が発見できる簡便な方法のひとつです。

におい検査の方法は?

においを識別する能力のテストをします。

12種類の異なるにおいを嗅ぎ、選択肢から正しい答えを選びます。

- ①二つ折りの紙をすり合わせ、内側のにおいを嗅ぎます。
- ②選択肢の中から、一番近いと思われるにおいを選びます。
- ③①②を12回繰り返し終了です。
- ④結果は、後日報告書にてお知らせいたします。



※レビー小体型認知症…レビー小体型(特殊なたんぱく質)が脳の大脳皮質や脳幹に溜まり、神経細胞が壊れて減少することで認知症の症状が出る。男性に多く、初期段階で幻視がみられる。
※におい検査は嗅覚障害の有無がわかる検査であり、その原因は特定できませんのでご了承ください。
※脳梗塞や脳出血などが原因の脳血管性認知症は、嗅覚低下の原因に該当しません。