

げんき人

GENKIJIN

2009
Vol. 61

平成21年(2009年)
11月1日発行
(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101

脳疾患はもちろん、全身の健康維持にも役立つ!

進化した脳ドック 徹底活用術



リニューアル
しました

保健センターのホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

さらに見やすく♪ 使いやすく♪

保健センターのホームページ ぜひご利用ください

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

このたび、保健センターのホームページをリニューアルいたしました。健康づくり教室や各種検診など、知りたい情報がすぐに見つかります。胃がん、大腸がん検診のお申し込みもできます。その他、げんき人のバックナンバーやヘルシーキッチングのレシピ等、健康に役立つ情報が満載。一度アクセスしてみてください。

健康づくり教室

各教室のスケジュールや募集期間等、ホームページからいつでもチェックできます。募集中の教室については、お電話の他、ホームページから直接お申し込みいただけます。「トピックス&募集中の教室」欄に最新情報がアップされますので、こちらもお見逃しなく!



ココをクリック!



information

世田谷区保健センター健康情報誌「げんき人」は総合支所などの区の施設や世田谷信用金庫にも置いてあります。

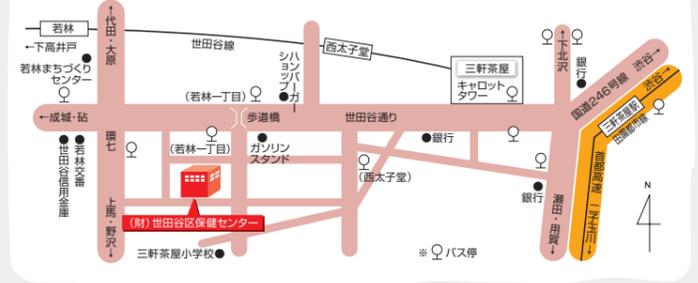
受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ
電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

世田谷区保健センターご案内



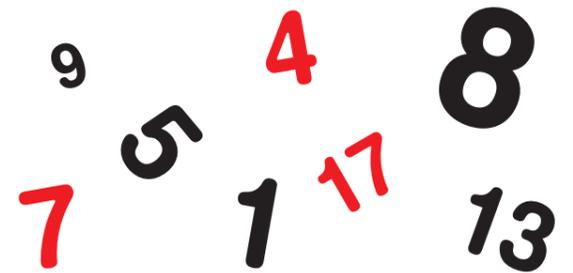
脳トレクイズ

簡単な計算は、脳に適度な刺激を与えてくれます。筆算、暗算どちらでも、気軽にチャレンジしてみてください。

次の数字を計算してください。

- ステップ1 全部の数字を足してみましよう。
- ステップ2 黒の数字は足して、赤の数字は引いてみましよう。

※筆算をするときに、左手で数字を書いてみるのもおすすめ。意外に難しいですよ。



答えは5ページに

お申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

デザイン・編集協力 (株)アルファ・デザイン



脳疾患はもちろん、全身の健康維持にも役立つ！

進化した脳ドック徹底活用術

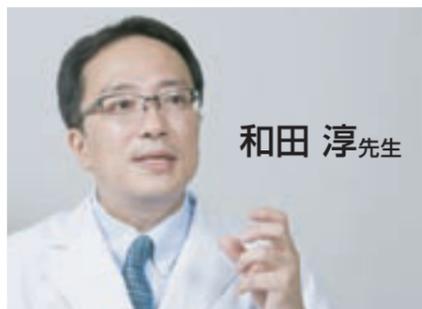
脳の萎縮や腫瘍の有無から、脳内の血管まで詳しく調べられる「脳ドック」。2008年にガイドラインが改訂されて以降は、検査内容や検査レベルがさらに充実しました。脳梗塞や脳出血などの脳疾患はもちろん、隠れ生活習慣病が気になる方も必見の『最新！脳ドック情報』をお送りします。

ガイドラインで検査内容が統一化 検査内容もよりハイレベルに！

脳ドックが普及し始めたのは、ほんの数年前。当時は医療機関ごとに検査内容が異なり、検査後の診断レベルにも差が出てしまいがちでした。しかし、現在は日本脳ドック学会によるガイドラインが策定され、これに準拠した内容で検査を行うことが推奨されています。

さらに、これまで「脳ドック」というと、脳疾患に限定した検査といった感がありました。しかし、「動脈硬化検査」や「頸部血管超音波検査」等が追加され、全身の血管の状態もチェックできるようになりました。これにより、生活習慣病

の早期発見・予防にも大きな効果が期待されています。脳疾患が気になる方はもちろん、「まだまだ大丈夫！」とお考えの方も、全身の健康管理のために、ぜひ一度受けていただきたいと思えます。



和田 淳先生

脳の検査って怖くない？ 気軽に受けられる 検査ばかりです

脳ドックを受けたことのない方にとって「頭部MRI・頭部MRA」「頸部血管超音波検査」「動脈硬化検査」などの耳慣れない検査は少し心配ですよね？しかし、これらの検査はすべて、痛みなど身体への負担はなく、検査前の食事制限なども必要ない、気軽に受けられる検査です。安心して受けてください。

この他、通常の健康診断でも行われる「血液検査」「尿検査」「胸部X線検査」「安静心電図」の検査結果と合わせて、全身の健康状態をトータルに検査・診断していきます。

※ペースメーカー、脳動脈瘤クリップ、人工関節、インプラント等、体内に金属医療機器を使用されている方は事前に医師にご相談ください。MRI対応の素材を使ったものも増えていますので、まずはご相談を！

頭部MRI・頭部MRA

磁気を利用して
脳や脳血管の様子を
撮影します

MRIとは、「磁気共鳴画像検査」といい、強い磁気の利用して体内の様子をあらゆる角度から撮影することができる検査です。MRAは、同じく磁気の利用して、体内の血管の状態や、血管内を流れる血液の様子を撮影する検査です。

検査は、ドーム型の機械の中に仰向けに寝て、20〜30分間じっとしているだけです。このとき、合わせてMRAも撮影します。

検査中は金属音のような音が響きますが、検査中いつでもスタッフと連絡が取れますので、不快なとき・気分の悪いときはすぐに申し出て大丈夫です。

頸部血管超音波検査

パットを皮膚に当てて滑らせるだけ！
首の血管の状態がわかります

これまでは頸部もMRAで検査していましたが、頸動脈に対しては超音波検査のほうがより有効であることが認められ、ガイドラインで推奨されている検査です。

腹部の検査や妊婦検診などで受けたことのある方も多いでしょう。頸部血管を調べるときも、腹部の場合と同様、皮膚にすべりをよくするためのジェルを塗り、パットの撮影機械を軽く押し当てるだけの簡単なものです。

動脈硬化検査

血圧を測定する感覚でOK！
血管の壁の硬さを調べます

全身の血管の状態を「硬さ」「つまり」から調べることができる検査です。

検査はとても簡単で、ベッドに仰向けに寝て、両腕両足首に血圧と脈波測定のカフを装着、心音センサーと心電図の電極も装着します。心臓から押し出された血液による脈波の伝わり方や、腕と足の血圧の比などのデータから、血管の硬さや血管内の狭窄状態がわかります。

検査にかかる時間は5〜6分ほどです。

最新！

脳ドックの検査メニュー

保健センターで実施されている脳ドックを一例に、ガイドラインに沿った最新の脳ドックの内容を簡単に紹介します。

1日目

● 身体測定

身長・体重、体脂肪などを測定し、生活習慣病（メタボリックシンドローム）の危険性をチェックします。



● 血液検査

血中脂質・血糖・肝機能・腎機能や炎症・貧血の有無など、全身の状態を調べます。



● 安静心電図

不整脈や、虚血性心疾患、心肥大等心臓の疾患の有無を調べます。



● 尿検査

尿糖や尿蛋白、尿潜血等を調べます。



● 胸部X線検査

肺や気管支の状態、心臓の大きさ、大動脈等血管の形や走行状態を調べます。



● 頸部血管超音波検査

※詳しくは上の解説を参照

● 動脈硬化検査

※詳しくは上の解説を参照

2日目

血液検査などの検査結果が出揃ってから専門医が診断を行うために、2日に分けて検査を行います。連続した2日間ではなく、数日間空けて2日目の検査を行います。

● 頭部MRI検査

※詳しくは上の解説を参照

● 頭部MRA検査

※詳しくは上の解説を参照

● 問診・診察

問診と検査結果をもとに、専門医が診断と今後のアドバイスを行います。自覚症状や心配なことは、医師に詳しく相談しましょう。

簡易脳ドック

医療機関によりありますが、1日で診断まで終了する簡易脳ドックもあります。ただし、検査内容はガイドライン通りではありません。

- 簡易脳ドックの検査内容(例)
- 頭部MRI検査
- 頭部MRA検査
- 頸部MRA検査
- 問診
- 診察

脳ドック検査結果から 脳疾患 黄信号は40代から!

世田谷区保健センターで「脳ドック」を受診した方の検査データをまとめたものが下のグラフです。これを見ると、全体の41.6%の方に、日常生活に支障はないものの、なんらかの異常が見つっています。つまり、「脳疾患の予備軍」といえるでしょう。

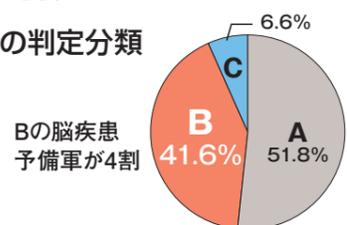
さらに年齢別に見ますと、50歳代では20%以上、60歳代では約半数の方が「予備軍」ということ。年齢と共に予備軍の比率が高くなっているのがわかります。

40歳代は生活習慣病の危険が増大しはじめるころです。日頃の健康管理と、脳ドックをはじめ定期的な検診を心がけましょう。

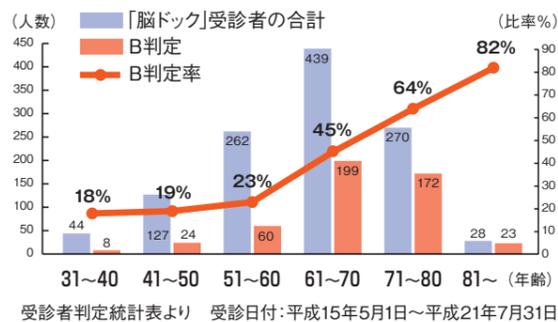
● 判定の分類

- A：異常はありません
- B：日常生活に差し支えありません(脳疾患予備軍)
- C：精密検査が必要です

● 全受診者の判定分類 (全年代)



● 判定B(脳疾患予備軍)の年齢別比率の内訳



ここでご紹介した画像は、主に脳と血管に関するものですが、我々専門医は、これらの画像に「見えている」部分だけでなく異常の有無を判断するわけではなく、脳実質や頸頸部の血管の状態を詳しく分析・診断することで、全身の血管の状態までわかってくるのです。

たとえ脳血管に異常がなくとも頸動脈に狭窄があれば、いずれは脳の血管が詰まる危険性が高くなりますし、また頸動脈や脳血管に狭窄が見られるようであれば、全身の血管にも問題が隠れているということが予測され、心筋梗塞などの病気の危険も高くなります。

さらに脳ドックで行う血液検査や心電図等、他の検査結果と組み合わせることで、隠れ生活習慣病の発見につながることもできます。

隠れ生活習慣病チェックにも有効! 脳ドックは「脳だけ」ではありません

「脳疾患を含めた全身の生活習慣病チェック」なのです。

生活習慣病の危険が高い人や、脳疾患の心配がある人はもちろん、自覚症状がない人も一度きちんと検査を受けておくことが安心です。ただし、異常がなかったからと、そのまま放置してはいけません。脳ドックをひとつのきっかけにして生活習慣を見直し、定期的に検査を受けるようにしましょう。

保健センターからのお知らせ

保健センターの脳ドックは2コース!

● Aコース (基本コース) 50,000円

ガイドラインに沿った脳ドックです。2日間に分けて行い、各日も日帰りです。検査内容はP1・2をご参照ください。

・1日目(火曜日) ・2日目(土曜日)

● Bコース (簡易コース) 38,000円

一日で終了します(土曜日)。検査内容はP2をご参照ください。

A・Bコースとも事前にお電話でご予約ください。

お申し込み・お問い合わせ

(財)世田谷区保健センター・脳ドック担当 ☎03-3410-9101

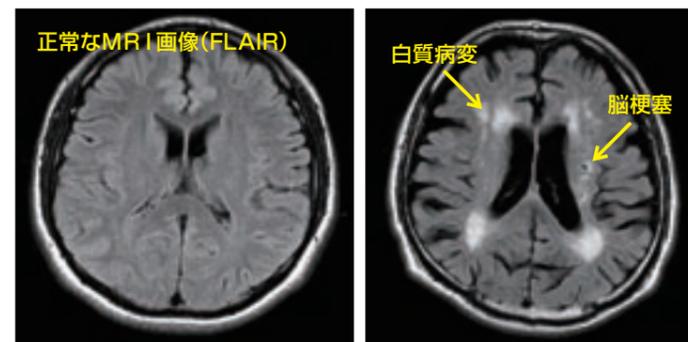
ひとつでも チェックがあったら要注意!

ぜひ一度、脳ドックを受けてみましょう

- 家族に脳疾患(脳卒中など)になった人がいる
- 肥満傾向である
- 血圧が高めといわれたことがある
- 血糖値が高めといわれたことがある
- お酒をよく飲む
- タバコを吸っている

頭部MRI検査

脳全体の形や状態を検査し、脳の萎縮や脳腫瘍、脳梗塞*などを調べます。

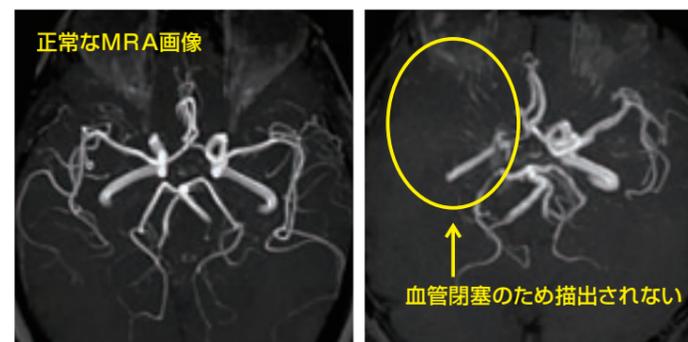


頭部MRI検査では、T2強調画像、T1強調画像、FLAIR画像、T2*強調画像と複数の画像を撮影します。その信号強度を比較したり、形状を観察することなどにより、無症候性脳病変(無症候性脳梗塞・大脳白質病変・微小出血)や、その他の病変を発見し鑑別することができます。

*脳梗塞は脳の血管が詰まって起こる病気ですが、これには動脈硬化が大きく関係しています。自覚症状のない小さな梗塞も、放置しておくとも発して重篤な後遺症を残しかねません。早期発見、早期治療ともに、生活習慣の改善が重要です。

頭部MRA検査

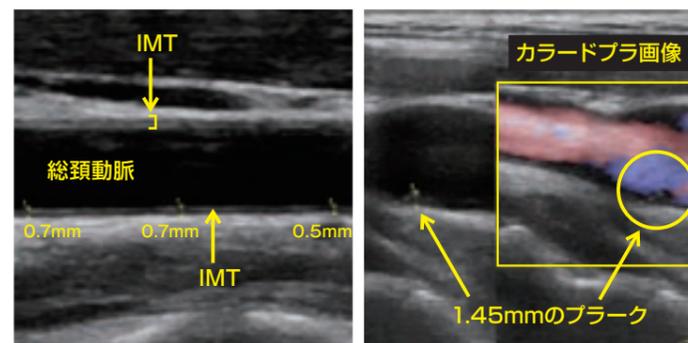
MRIの撮影方法のひとつ。脳内の血管の形や位置、血管内を流れる血液の状態までわかります。脳動脈瘤などを早期に発見することが可能です。



脳ドックのMRA検査は3D-TOF法での撮影が原則とされています。この撮影法は造影剤を使わず、血液の流れを強調することにより、血管を画像化しています。血管の閉塞があれば、その先の血管は描出されず、狭窄があれば、細く描出されます。また、脳動脈瘤は血管にこぶが出来たように描出され、脳血管の奇形などもわかります。

頸部血管超音波検査

頸部血管の狭窄や血管壁の厚みなどを調べます。頸部血管に異常があるということは、全身の血管で動脈硬化が進んでいるという危険信号でもあります。放置しておくとも脳血管や心臓などの重大な病気につながりかねません。

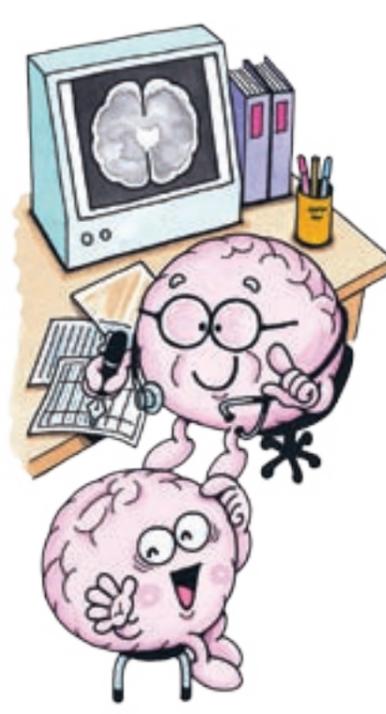


頸動脈超音波検査は、首の左右にある頸動脈や椎骨動脈を、Bモード、カラードブラ等を利用して観察します。血管の走行状態を確認、動脈硬化の指標となるIMT(血管内膜中膜複合体厚)等の計測を行い、脳塞栓の原因となる低エコープラーク(粥腫)や狭窄の発見、血流速度に異常がないか調べます。右画像では、カラードブラ画像の○の部分に血流が見られず、プラークの存在を確認できます。

ココまでわかる! 脳ドックの検査

医療は日進月歩といわれるように、検査機器や検査方法、そして撮影技術もまた、めざましく進歩しています。脳ドックの検査も同様に、ほんの数年前と

比較しても、格段に詳しい診断が可能になっていきます。鮮明な画像で、脳内や血管の様子が、ここまで詳しくわかります!





Healthy Cooking

ヘルシーおつまみ

今回は、お酒にも合う野菜たっぷりのヘルシーメニューを2品ご紹介します。「ピリ辛蒸し」は、ごはんのおかずにも相性ピッタリ!「バーニャカウダ」は本来イタリア料理の前菜で、おしゃれな温野菜サラダです。

たことエリンギのピリ辛蒸し

- 材料**
- たこ 200g
 - エリンギ 100g
 - たまねぎ 100g
 - ブラックオリーブ... 30g
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 適宜
 - 赤唐辛子輪切り..... 1~2本分

- ①たこはそぎ切りに、エリンギは3等分にして薄切りに、たまねぎは薄切りにして耐熱ボウルに入れる。
- ②ブラックオリーブを半分に切り、残りの調味料とともに①のボウルに加えて混ぜ、ラップまたは耐熱用フタをして電子レンジ600Wで6~7分間加熱する。

野菜のバーニャカウダ

- 材料**
- アスパラガス 300g
 - ブロッコリー 300g
 - にんじん 300g
 - オクラ 300g
 - カリフラワー 300g
 - アンチョビ 40g
 - オリーブオイル 大さじ4
 - にんにく 1かけ
 - 牛乳 50cc

- ①にんにくは二つ割にし牛乳を加えて、弱火で2~3分加熱して牛乳を捨てアンチョビ、オリーブオイルを加えてよくすり混ぜる。
 - ②一口大に切った野菜を耐熱皿に載せ、別容器に入れた①といっしょに蒸気の立った蒸し器に入れて10~12分加熱する。
- ※①のソースに、野菜をくぐらせて食べる。

お酒と上手に付き合みましょう

お酒好きの方にとっては、ほどよい飲酒はストレス解消になるでしょう。しかし、飲みすぎは「百害あって一利なし」です。適量を守って、大人らしくスマートで健全な飲み方をしてくださいね。

※医師から禁酒の指示を受けている方は、少量でも飲酒は厳禁です!



お酒と付き合う5つの約束

- 1 少量のお酒をゆっくり飲む。
一日に飲む量はビールならコップ2杯(400ml)程度、日本酒なら1合弱、ワインならグラスで2杯程度に。
- 2 休肝日を週2日つくる。
アルコールの代謝は肝臓に大きな負担をかけます。飲まない日を決めるなど自分に合った休肝日を。
- 3 何か食べながら飲む。
アルコールは強力な刺激物です。胃や食道などを保護するために、何か食べ物と一緒に。
- 4 おつまみのエネルギー・塩分に注意。
おつまみ類は、脂っこいものや塩辛いものに偏りがち。エネルギー・塩分の取り過ぎで、肥満や高血圧のもとに…。意識して野菜類を多く取るようにしましょう。
- 5 濃いお酒は薄めて飲む。
アルコール度数の高いお酒は、水割りやお湯割りなどにしてゆっくり飲みましょう。濃いお酒は、次第に酒量が増えてしまう危険があります。

Aroma + Stretch アロマ+ストレッチで さらに気持ちよく!

アロマセラピーとは、花や草木などから抽出した精油(エッセンシャルオイル)の芳香成分を利用した自然療法のひとつ。ストレスを緩和したり、心身のバランスを整える等、さまざまな効果が期待できます。お気に入りの香りに包まれながら、気持ちよ〜く身体を伸ばせば、リフレッシュ&リラクゼーション効果も高まりますよ。



アロマの準備

精油を室内に香らせるには、アロマポットを利用するのが簡単です。電気でも温めるタイプのもので安全でしょう。短時間なら、使わないカップにお湯を入れて数滴のオイルを垂らす方法でも、湯気ともに立ち上る香りを楽しめます。

※ヤケドや精油を肌に直接つけないように注意しましょう。

アロマ Stretch A シャキッと したいとき



ローズマリー
すっきりしたハーブ系の香り。血液の循環を良くして脳に刺激を与え、集中力・記憶力をアップ!

ペパーミント

興奮を鎮め、気分をスッキリ! 集中力を高めたいときに。



ストレッチ Stretch A 元気な一日の スタートに!

ふくらはぎからアキレス腱までを意識して、ゆっくりと伸ばします。反動をつけずに、じっくり、じんわりと伸ばしていきましょう。



ストレッチ Stretch B リフレッシュして もうひと頑張りしたいとき



のせた手の方向にゆっくりと頭を真横に倒し、首の真横の筋を伸ばします。息を吐くときに、意識して伸ばすようにしましょう。気持ちいいと感じる程度でOKです。肩に力を入れたり、肩を上げないように注意。

アロマ Aroma ゆ〜ったり したいとき



ラベンダー
自律神経のバランスを整える効果があり、イライラや落ち込みを和らげて心を安定させてくれます。甘くなじみやすい香りです。

イランイラン

エキゾチックな甘い香りは、高ぶった気持ちを安定させてくれます。緊張やストレスを和らげ、リラックスさせてくれる効果があります。



ストレッチ Stretch A リラックスしたいとき

足を肩幅くらい開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろで組みます。おなかをへこませ、横隔膜を上げる気持ちで胸を張って息を大きく吸い、組んだ手を後ろに引きまわります。このとき、左右の肩甲骨を中央に寄せるように意識して伸ばしましょう。



ストレッチ Stretch B 安眠したいとき



仰向けに寝て両手両足を上げ、力を入れずゆらゆらと小刻みに揺らします。手足末端の血液・リンパ液の流れがスムーズになり、安眠を促します。お休み前の30分~1時間くらい前に、ゆったりとした気持ちで軽く行うのが効果的。

精油に関する 注意事項

- 「精油(エッセンシャルオイル)」は、きちんとした製法で抽出された品質の良いものを使用してください。希釈されたものや合成香料は、自然療法としての効果は期待できません。専門店で購入するのがおすすめです。
- 精油には、妊娠中の人や乳幼児、持病のある人などは使用を避けたほうがよい種類のものがあります。購入する際は、使用上の注意をチェックし、わからないときはお店の人に相談しましょう。