

健康チャンネル きょうと

2016.1 / 第 257 号



MR撮影室

- 診察室より（特別編）『脳ドックってどうですか?』
- リレーエッセイ
- 脳ドックのお知らせ
- ものぐさ料理のススメ（食材編）『ロコモ予防のたんぱく質』

Vol.
257





特別編

脳ドックってどうですか？



当センターでは昨年9月より「脳ドック」を開始し、画像診断と結果説明を、京都大学医学部脳神経外科の先生方にご担当いただいています。とても素敵な先生方なので、「脳ドック」にまつわる素朴な疑問・質問を“ねほりはほり”お聞きしてみました。インタビューにお応えいただいたのは、同科吉田先生と荒川先生です。

吉田 和道 先生

京都大学医学部附属病院 脳神経外科講師
専門／脳血管障害、頸動脈狭窄

荒川 芳輝 先生

京都大学医学部附属病院 脳神経外科助教
専門／脳腫瘍全般、化学療法、定位放射線治療

■ 京都大学病院ではどのようなお仕事を？

（吉田先生）外来診療と入院患者さんの対応と、手術は脳血管障害や脳腫瘍含め脳外科全般を担当しています。研究は頸動脈狭窄症を中心に、動脈硬化の画像診断と治療をテーマとしています。

（荒川先生）脳腫瘍が専門です。診断から治療まで一手術と化学療法や放射線治療も含めた脳腫瘍全体一を大きく受け持っています。

■ 「脳ドック」のあとの結果説明はご好評をいただいていますね。

（吉田先生）そうですね。来ていただくのがいいと思います。例えば、結果用紙に「小さな動脈瘤疑いです」とあっても、よく分からないし不安でしょう。説明では、不安を強めるような言い方にならないよう、語順や言葉選びに注意しています。自分の母親にもそういう風に言うか、家族や知り合いにも同じ説明ができるかという姿勢で臨んでいます。

■ 脳ドックを積極的に受けたほうが良いのはどんな方ですか？

（吉田先生）まず家族歴のある方ですね、くも膜下出血、脳梗塞、脳出血。それから脳血管障害の危険因子である、高血圧で治療中の方、コレステロールの高い方、糖尿病の方は受診をお勧めします。

（荒川先生）高血圧などで治療中の40歳台の方や、無症状でも50歳台以上の方にはMRIを1回は受けたほうがいいよと言っています。様々な年代の人のMRI画像をみっていますが、若い人はほとんど異常がなく、50歳くらいから少しずつ異常が見つかる率は高くなります。

■ 認知症についてはいかがでしょうか？

（吉田先生）画像検査（頭部MRI）だけでの診断は、かなり難しいと思います。認知機能検査やご家族の話など、認知症の診断は総合的な判断が必要になるものだと思います。

■ 若い人はまず心配ありませんか？

(荒川先生) 若い人でも、何度も続く頭痛はMRIを撮ったほうがいいかもしれません。若い人で頭痛がある時は、脳腫瘍や脳出血など重篤な病気の可能性もあるので、見つかった時のメリットがすごく大きいです。ただし、はっきりとした症状があれば「脳ドック」の対象ではないですね。脳神経外科などを受診してください。

■ 脳ドックについてどのようにお考えでしょうか。率直にお聞かせください。

(吉田先生)

早めの予防や治療に役立つ

脳の血管の病気というのは、自覚症状が出てからでは遅いことも多いです。脳ドックで早めに見つけて予防する、治療するという意義は非常に大きいと思います。

大事なのは、脳ドックの使い方

ただ、脳ドックの使い方は考えどころだと思います。多くの方は、「大丈夫でした」という結果が聞きたいお気持ちで受診されます。けれども、何か異常があると言われた時のことは、想定されていますか？例えば、「未破裂動脈瘤」は脳ドックで見つかる可能性の高い病気です。大きさなどによっては手術をせずに経過観察になります。病気があると知らされ

たのに何もすることがないというのは、心理的なストレスになり得ます。あるいは手術をすすめられても、「動脈瘤の破裂率は年間1%です」と言われた場合、その1%の確率でも手術に踏み切るでしょうか。脳ドックを受ければ、知らない方が良かったかもしれない結果を知ることもあるわけです。

結果を前向きに活用する気持ちで受診を

異常があると言われたとしても、結果を前向きに活用して、生活改善や治療を受けようというお気持ちの方にとっては、脳ドックは非常に良いシステムだと思います。前向きに活用しようという気持ちで、ぜひ受けていただきたいと思います。

(荒川先生)

予防に役立つ検査

脳梗塞やくも膜下出血は、発病する前に脳ドックである程度見つけることができます。病気が見つかれば、ストレスになることもあるかもしれません。けれどもそれは、予防的な行動ができるという良い面もあります。例えば、糖尿病のある方が、「たまたま症状の出ていない脳梗塞がある。このまま糖尿病が悪くなったら、脳梗塞のリスクにも悪影響があるよ。」と言われたら、糖尿病をより治す努力をされると思うのです。



自分の健康を守るために、脳ドックも

病院には多くの患者さんが来られますが、症状が出て随分悪化してから来る人も多いです。「頭は病気になるだろう」と思っている方が多いし、がん検診などに比べると脳の検査を受ける機会は非常に少ないです。そういった点からも、毎年1回の健診の時に、自分で選択して受診できる脳ドックは非常に良いと思います。自分の健康は自分で守らないといけないので、病気のことを考え、自分のからだをチェックする、良い機会になりますよね。

脳ドックー日本の恵まれた環境

脳腫瘍にしても、もうちょっと早く見つかったらな…と思う方もおられます。日本の環境は恵まれています。海外ではMRIを撮るだけで十万元以上の費用がかかる国もありますし、MRIを受けるのに長い期間待たなくてはいけない国もあります。日本の脳ドックは決して高くはないし、ある程度希望の日程で撮影できます。

■ 脳の健康づくりは可能でしょうか？ アドバイスをお願いします！

（吉田先生）外来患者さんで非常に元気な方が来られると、どういう生活を送ってこられたのかお聞きします。共通していることは、明らかに本や新聞をよく読んでいます。テレビではなくて。読むのが先か、脳が健康だから読めるのか因果関係はわかりませんが。僕の勝手な想像ですが、テレビはかなり受動的ですよ。本の場合は読んで考えるし、読みながら状況を思い浮かべたりする。山とか川が出たら、自分の生まれ育った景色を背景にこんな感じかなとか。



そういうのが、たぶん、いいんじゃないかな。

（荒川先生）脳の画像がすごくきれいな方には、どんなものを食べてどんな生活をしているのかとインタビューしています。血圧が高くなって、お薬を飲んでいなくて、いろいろなものを食べている方が多いです。ラーメンやハンバーガーが好きとかはおられないなあ。麺類の汁も飲まれないですね。適度に運動して、趣味があって、そして、すごく穏やかに過ごされている感じがします。日々の生活がすごく大事なんだろうと思います。タバコはよくないですよ。絶対、タバコはやめてください。それから、ぽっちゃりしてきた患者さんにはダイエットをお勧めしています。ごはんの量や、食べる順番を野菜からにして血糖の上昇を抑えたりと具体的にアドバイスします。患者さんで糖尿病の人が増えている気がします。糖尿病にならない食生活、適度な運動が大切ですね。



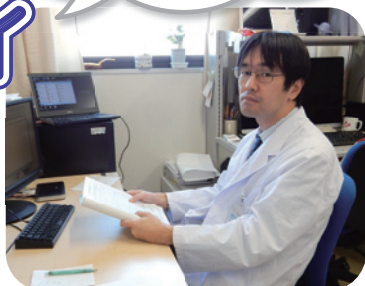
今回はお2人の先生にお話を伺いました。とても楽しくインタビューさせていただきました。当センター脳ドックのお勧めポイントは、「めっちゃいい先生がいます!」だと思います。皆さまにより良く「脳ドック」をお受けいただくための一助となれば幸いです。

（健康推進係 西村）

リレーエッセイ

センターで働く仲間を紹介させてください

システム開発課
津田 良輔



当センターでは、健康診断等を行うために様々なコンピュータ・システムが動いています。それらが正常に働くように運用・管理を行うことを仕事としています。具体的には、健康診断基幹システムの検査項目や帳票出力等の設定・メンテナンス以外にも、ソフトウェアのインストールや使い方の指導、PC・プリンタ等ハードウェアの設置や調整等の作業も多く、何をやっている部署か

自分でも分からなくなることがあります。

結果報告物（電子データ・結果通知等）の仕様等を調整するため、お客様の元へ伺うこともあります。システム開発課の仕事は主にセンターで働く職員に対するものです。職員から出る業務上の要望を本当の意味で満足させるためには、業務の内容を他部署との連携も含めてしっかり知り理解する必要があります。また、システムに関する手段・技術についても数多く知っておく必要があります。知っておかなければならないことが多く難しい仕事ではありますが、解決し喜んでもらった時は、本当に頑張っ

てよかったなと心から思えます。健診業界の変化もシステム業界の変化もめまぐるしいです。知らなければならぬことは年々増える一方ですが、より良い仕事をするためにも努力を怠らないようにしたいと思います。

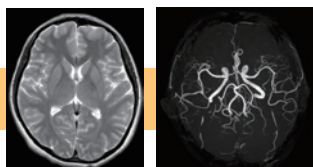
脳健康診断 脳ドック

最新のMR装置と頸動脈超音波検査を用いた【脳と脳血管を調べる画像検査】と、血圧測定や血液検査などの【脳卒中のリスク要因を調べる検査】を組み合わせ、脳卒中やくも膜下出血などの発症予防を目指す内容となっております。

■ 検査内容

1. 脳と脳血管を調べる画像検査（脳オプション※）

頭部MR I 検査、頭部MRA検査、頸動脈超音波検査



2. 脳卒中のリスク要因を調べる検査

診 察	問診、視診、聴診、触診
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
尿 検 査	蛋白、潜血、糖
循環器検査	血圧測定、安静時心電図
貧 血 検 査	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値、血小板
白血球検査	白血球数
肝機能検査	総蛋白、アルブミン、AST(GOT)、ALT(GPT)、ALP、γ-GTP
脂 質 検 査	総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪
腎機能検査	クレアチニン、尿素窒素
尿酸検査	尿酸
糖尿病検査	血糖、HbA1c



■ 料金

脳ドック

《1. 画像検査+2. リスク検査》

..... **¥46,440** (税込)

脳オプション※

《1. 画像検査のみ》

..... **¥35,640** (税込)

脳卒中などの予防には、禁煙のほか、体重・高血圧・脂質異常・糖尿病等の管理が大切です。それらのリスク要因もあわせて調べるのが『脳ドック』です。

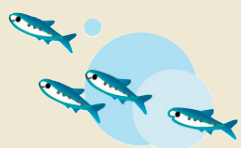
※人間ドックを受診される場合は、『脳オプション』のみの追加により、脳ドックの内容を含む健診としてお受けいただくことが可能です。

ものぐさ料理ノススメ 食材編

●ロコモ予防のたんぱく質

筋肉や骨の減少が大きく関与するロコモの予防・改善には、適切なエネルギー・栄養素バランスの良い食事が基本となり、たんぱく質や各種ビタミン・ミネラルを十分摂取することが重要です。

今回は、筋肉づくりに不可欠なたんぱく質(アミノ酸)、なかでも筋たんぱく質合成を強く促進するロイシン(必須アミノ酸)を含む食材をご紹介します。1食当たりで多く摂れるのは、脂肪の少ない肉類やレバー類、魚類では鰹(はも)・鮪(まぐろ)・鰹(かつお)・鰯(ひらめ)・鯛(たい)・鰯(あじ)・鰯(かれい)・鮭(さけ)・鰯(とびうお)・鰯(ぶり)・鯖(さば)・鯖(さわら)などです。これらの食品を食べて運動を心がけてください。



※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略、運動器症候群とも呼ばれ、要介護になるリスクが高い状態

管理栄養士 山名美奈子



編集後記

雪の酒蔵(伏見区)

お正月は、美味しいものを食べて、ゆっくりお過ごしになりましたでしょうか。いつからか、元旦でも沢山のお店が開いており、年々特別なお正月感が薄れているように思います。だからこそ、お正月ならではのおせち料理や鏡餅・初詣や年始の御挨拶・年賀状などを大切にしていきたいと思います。

スタッフ一同、皆様の御多幸を祈念するとともに、健康をサポートさせていただく変わらぬ心で精進してまいりますので宜しくお願い致します。(植田)



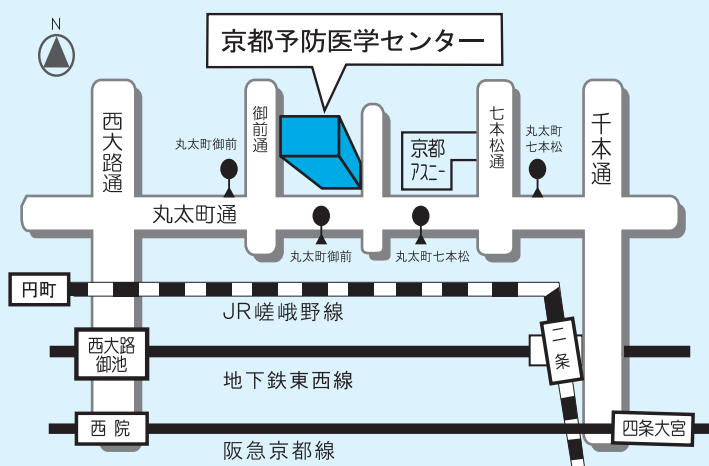
一般財団法人

京都予防医学センター

結核予防会京都府支部

予防医学事業中央会京都支部

日本対がん協会京都府支部



〒604-8491

京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地

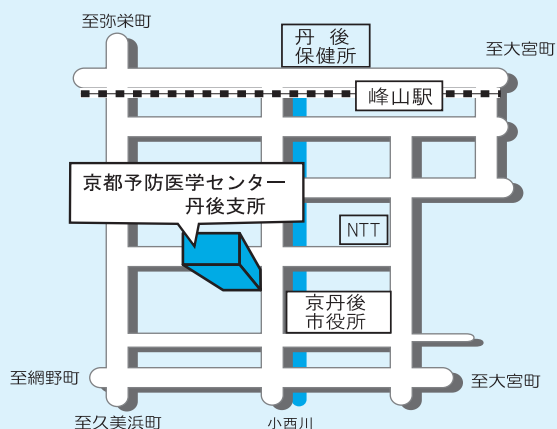
(京都市中京区丸太町通御前東)

TEL: 075-811-9131(代)

FAX: 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/>

E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp



【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷784

TEL: 0772-62-0693

FAX: 0772-62-5979