

1. 胸の病気は大丈夫!?
2. 医療介護の事前相談会
3. 少ないご飯量で満腹感アップ!!



特集

胸部異常陰影について

突然ですが、「胸部異常陰影」という言葉を皆さんご存知ですか？胸部X線撮影や胸部CT撮影をした際に様々な異常が影として写ります。今回は胸の病気を見つけるX線とCTを紹介し、そのあとで胸部異常陰影の中の「**胸膜癒着・肥厚**」や「**結節影**」の特徴を見ていきましょう。



【加藤 純 医師】



胸部X線撮影

胸が痛い、息苦しいなどの症状がある時に行われるもので、一般診療や健康診断などでも実施されます。X線は人体を通り抜けますが、骨のように通り抜けにくい所があるため、通り抜けたX線を画面に写すと濃淡ができ、体内の様子を知ることができます。



胸部X線撮影で何が分かるの？

肺の病気の診断に有用です。肺癌、肺結核、肺炎などでは、異常が白い影として映ります。気胸、肺気腫などは病気のあるところの空気が多くなるので、黒く映ります。又、肺と一緒に心臓や大血管も映るので、心臓弁膜症、拡張型心筋症など、**心臓が拡大する病気が見つかるきっかけにもなります。**



胸部X線撮影はどのように行うの？

立った状態での側面像、正面像、時には側臥位（そくがい）（検査台に寝て横向き）に撮影をします。撮影の時に**しっかり息を止めないと写真がぶれるので注意**が必要です。側面像では、肺が心臓や横隔膜、肋骨などと重なって、正面像では判定困難な変化を見つける事ができます。なお、側臥位撮影は胸水が疑われる時に行い、胸水のたまり具合がよく判定できます。

胸部CT（コンピュータ断層撮影）撮影

CT撮影は、X線を利用して人体の輪切り像を得るものです。コンピュータを用いた特殊な画像処理を行うことで体内のより細かな情報を得ることが可能です。



胸部CT撮影で何が分かるの？

肺や気管、気管支などの病変を見つけるために行われます。特に、**肺癌の診断には、いまや欠かせないもの**となっています。



胸部CT撮影はどのようなもの？

撮影台に仰向けに寝て撮影します。

撮影は10~15分で終わり、痛みは全くありません。

「胸膜癒着・肥厚」「結節影」とは？

「胸膜癒着・肥厚」

ごく薄い胸膜が炎症によって障害された際に胸水が貯まり、抗菌薬などの治療によって改善するとともに硬くなり、胸膜の癒着や肥厚が起こったものと言われています。

胸部CT撮影で精査することが望ましい例

- 胸部X線撮影で初めて異常が見つかった。
- 以前から認めている異常が変化してきている。
- アスベスト曝露歴（ばくろれき）がある。

「結節影」

胸部X線画像に写った**直径3cm以下の丸い影**のことです。**3cmをこえ**ると**腫瘤陰影**と言います。胸部X線撮影では骨や血管が重なって結節があるようにうつってしまうことがあるので、胸部CT撮影を行って本当に結節があるかどうかを判断します。また、**一回の撮影だけでは診断がつかないこともある**ので、間をあけて繰り返し撮影をすることが必要になります。



気になることがありましたら、かかりつけ医にご相談ください！

ご好評につき
第4弾！！

医療介護の事前相談会のご報告

一宮市在宅医療連携拠点推進事業



2月14日(土)に浅井公民館にて、4回目の医療介護の事前相談会を開催しました。当日は、寒い日にも関わらず、26名の方に参加していただきました。

来光会では、一宮市の在宅医療連携拠点事業の委託事業として、在宅医療や介護の連携について取り組んでいます。

今後ますます高齢者2人暮らしや1人暮らしが多くなるといわれています。いつまでも住み慣れた自宅で暮らしていくために、「困った！一人暮らしの花子さん」と題した寸劇を交え、皆さんが健康に、できるだけ現在の生活を維持していただくための心構えや市の福祉サービス、介護保険の利用についてご紹介いたしました。寸劇の後には相談会も実施し、皆さんお気軽にご相談いただきました。

次回は、秋頃の開催を予定しています。詳細が決まりましたら、院内掲示でお知らせしますのでぜひご参加ください！



<参加者のご意見ご感想>

- ・一人暮らしでケアホームに入ろうと思っていたが、いろいろな福祉サービスで自宅でも生活できることが分かった。
- ・いろいろなサービスを知ることが出来てよかった。
- ・地域包括支援センターに相談すれば良いことが分かった。

<相談員の感想>

- ・参加された方は、今現在困っていらっしゃる方は少なかったが、今後の問題点として熱心に聴いていただき、皆さんの関心の高さが分かりました。



管理栄養士
おすすめメニュー

少ないごはん量で満腹感アップ！！

春野菜を使った具沢山ちらし



具沢山にすることで、タンパク質や野菜類をしっかり摂取できるだけでなく、少ないご飯の量でも満腹感を得ることが出来ます。

1人前	
ごはん	100g
生姜	6g
大葉	2g (1~2枚)
ひじき(戻した)	10g
人参	10g
白ゴマ	6g
刺身用まぐろ	50g
鶏卵	30g (1/2個)
菜の花	25g
合わせ酢	
酢	10g
0kcalの砂糖	4g
塩	1g
合わせ調味料	
しょうゆ	10g
みりん	3g
料理種	1.5g

<作り方>

- ①お米はやや硬めの水加減で炊く
- ②生姜はみじん切り、大葉と人参は千切りにして、人参は下茹でしておく。
- ③炊きあがったご飯をボールなどに移し広げ、②と白ゴマと合わせ酢をまんべんなく混ぜ合わせる。
- ④まぐろは湯にさっとくぐらせ、氷水で冷やす。
- ⑤荒熱がとれたら、ひと煮立ちさせた合わせ調味料に30分~1時間程度漬けておく。
- ⑥菜の花は下茹でして2cm程度の幅にカットしておく。
- ⑦卵はときほくしてから容器にあげ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
※30秒加熱してから1度混ぜ、再度30秒加熱してさらによく混ぜる。
- ⑧器に③を入れ、⑤のまぐろを5mm幅の削ぎ切りにしたもの、菜の花、卵を彩りよく盛りつける。

★診療情報のお知らせ★

- 一部外来診療体制が変更になっております。

整形外科：火曜日 午前・午後
河合医師 (4/28~)

皮膚科：火曜日 午前
高橋医師

★その他のお知らせ★

- 5月より特定健診・がん検診が始まります

一宮市などの特定健診・がん検診が始まります。受診の際は、受診券と健康保険証をご持参ください。一宮市在住の方で対象年齢の方は、各種がん検診も受けられます。

- 健康保険証は月1回受診時にご提示ください

春は、健康保険証の変更が多い時期です。受診の際は必ず健康保険証の提示をお願い致します。



ご不明な点は、☎0586-51-5522 (代表) までお問い合わせください