

多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所です—



## 須川診療所ニュース



### これってどういう検査？シリーズ

#### その④腹部エコー

##### Q.腹部エコーって何を調べているの？

A. 耳に聞こえない高周波の音を利用し、腹部大動脈、肝臓・胆のう・腎臓・膵臓・脾臓(見える範囲で膀胱などの下腹部臓器も)の形態や内部の様子を観察します。おなかや腰が痛い場合などはこれらの臓器に異常がないか確認します。

##### Q.腹部エコーのときに呼吸の仕方を指示されたり、体の向きを変えさせられた。機械でおなかを圧迫したりも。なぜ？

A. エコー検査は音の跳ね返りなどを利用しているため胃や腸などのガスや骨などの影響で観察しにくい場合があります。臓器をよりしっかり観察するため呼吸や体の向きを工夫しています。病変を見つけるためですので恐れ入りますがご協力お願いします。押されて痛かったり苦しすぎる場合、また体位変換が困難な場合は遠慮せず検査技師にお声がけください。

おなかに機械をあてて臓器を観察していきます。



##### Q.朝食を食べて来院したら腹部エコーができなかった。なぜ？

A. 食事をすると胃や腸などのガスが発生し、臓器が観察しにくくなります。また、胃の中に食べ物が入ると胃の裏にある膵臓が見えにくくなります。

さらに、胆のうは、食事をすると胆汁が出て収縮してしまうため、内部や壁の様子などが評価できなくなります。

(緊急を要する場合などは食後で検査をすることもあります。)



エコー検査の装置です。

##### Q.以前健診で脂肪肝と言われたけどどうしたらいいの？

##### そもそも脂肪肝って何が悪いの？

A. 脂肪肝は名前の通り肝臓に脂肪がついた状態です。暴飲暴食で体重が増加したり、お酒を飲みすぎたりなど主に生活習慣によって引き起こされます。

軽く流してしまいがちな疾患ですが、実は脂肪肝が進行し悪化すると肝硬変、肝臓がんになる可能性がある怖い側面も。

脂肪肝は運動・健康的な食生活などで改善することができます。

まずはウォーキングなど、継続可能な運動から始めてみませんか？



運動で健康な肝臓を取り戻しましょう！

# Dr中島に聞く！健康講座シリーズ⑧

冷え症について～漢方や食材との関係～

2020～2021の冬は気象庁仙台管区气象台の発表によると「東北日本海側の降雪量はほぼ平年並」とのことでした。今年は雪が舞う冬となっています。感染対策をして準備しましょう。今回は冷え症について少しお話しします。

## 『「冷え」は万病の元・・・』

「冷え」が原因で様々な不調が生じ、病気の発症につながると東洋医学では考えます。原因は様々ですが、食生活の乱れ、体質的な問題、ストレスによる自律神経へ影響などがあります。冷えの原因として、貧血、甲状腺機能低下症、糖尿病、動脈硬化性疾患、膠原病などによる末梢循環障害が隠れていることもあるので、西洋学的な検査も必要な時があります。これらの基礎疾患と併せて東洋医学、漢方治療が併用されることも多くあります。

## 『漢方～生薬による治療』

漢方薬を構成する原料は天然の植物・動物・鉱物に由来し、生薬と呼んでいます。冷え症の治療に用いられ、身体を温める作用がある生薬を温補薬(おんぼやく)と呼びます。乾姜(高温で蒸して天日干した生姜)、附子(トリカブトの根)、細辛(ウバサイジンの根)、山椒(サンショウの成熟した果皮、蜀椒(シヨクショウ)ともいう)、呉茱萸(ホトシユの果実)、葱白(ソウハク;ネギの白い茎)などがあり、これらを含む漢方薬を処方することがあります。これら以外の生薬による多彩な作用で冷え症が改善することもあります。また、冷え症がよくなると、頭痛が改善したり、便秘も改善したり、と他の症状もよくなることもあり、漢方の魅力でもあります。

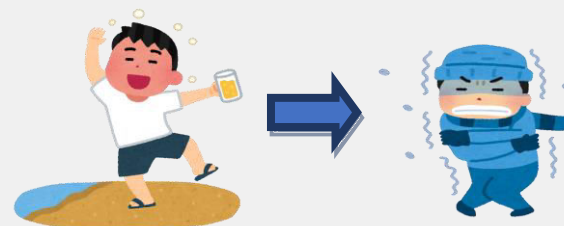
須川診療所 医師 中島 大



## 『温める食材』

以前に陽性食品、陰性食品など紹介をしましたが、身体を温める食材として唐辛子が知られています。主成分のカプサイシンが体温を上げる作用を持ちます。一時的に体温が上がりますが、その後発汗により最終的には体温を下げます。一方、漢方薬で用いる乾姜はショウガオールを多く含み、体温を上げる作用があります。

その他、身体を温めると言われている食材の多くはその効果が検証されていません。お酒はどうでしょう。アルコールは身体の中で代謝されるときにアルデヒドという物質が作られ、血管が拡張され、皮膚から熱が大量に放散されます。最初に赤くなるのはそのため、深酒するとかえって自律神経が麻痺して過剰な熱が放散されてしまい、体温が下がり冷えることとなります。飲酒はほどほどに留めるのがよいようです。



飲酒すると温まったように感じますが、放熱し、かえって体が冷えてしまいます・・・



中島先生のイラスト

「和田東郭(わだ とうかく)」

江戸時代中期に活躍した漢方医