

## 院長コラム 検査でどんな事がわかるか 〜腹部エコー(肝臓、胆嚢編)〜

みなさんは腹部エコー検査を受けた事があるでしょうか？ 腹部エコー検査は身体に負担なく行える検査で、健診や人間ドックでもよく実施される検査です。今回は腹部エコーでよく認められる肝臓、胆嚢の所見について解説していきます。

**【肝臓】** 肝臓に脂肪が沈着している状態です。脂肪肝の程度が強いほど肝臓は白っぽく映るようになります。よくみられる所見ですが、脂肪肝が重症で長期に渡ると肝硬変、肝臓癌と進行する事があるため注意が必要です。

**【肝嚢胞】** 液体が貯留した袋状の構造物です。通常無害ですが、あまりに大きいと他臓器を圧迫するため手術が必要になる事があります。

**【血管腫】** 肝臓にできる代表的なできもの(腫瘍)で良性腫瘍です。悪性腫瘍(肝臓癌)との区別が重要となります。肝臓癌は比較的短期間で大きくなる傾向があるため、エコーで大きさを追跡する事、また区別に迷う際は造影CT検査を行い確認する事があります。

**【胆嚢】** 胆嚢は肝臓で作られた胆汁を蓄えるための袋ですが、その中に石ができる事があります。石の位置により、胆汁の流れが阻害されると発作的に強烈な右脇腹あるいは右の腰痛を生じる事があります。生涯にわたり発作を起さない方も多いですが、発作が一度起きた人は以後も発作を繰り返しやすいため手術による胆嚢摘出が勧められます。

賢い間食を **低カロリー**  
糖質OFF 考えよう！  
**4コマレシピ**  
どうしてもの時に！  
糖質5g、150kcal以内の間食レシピ  
**豆腐せんべい**

豆腐は大豆製品の代表格。たんぱく質はもちろん、カルシウムも豊富です。また脂質代謝を改善してくれる作用もあり、脂肪肝や高コレステロール、動脈硬化の改善なども注目したい。

【材料 1人前】  
絹ごし豆腐 150g  
粉チーズ 小さじ1  
青のり 小さじ1

今回使うのは絹ごし豆腐  
パリパリにするためにも薄く伸ばす！

材料を全てよく混ぜて滑らかに。クッキングシートに薄く伸ばし、600Wで10~13分、ひっくり返して600Wで3~5分。完全に乾燥しこんがりしているようなら粗熱をとって、適当に割って完成！

公式アカウント LINE@  
最新情報をお届け！

Instagram follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です！

基本的にはほとんどが胆嚢内の良性の腫瘍です。胆嚢癌との区別が重要になります。大きさを追跡して大きくなる、10mmを超えてくる際は胆嚢癌の可能性をより考慮します。

**胆嚢筋腫** 胆嚢の壁が一部厚くなる良性腫瘍で、胆嚢ポリプと同様に定期的な大きさが変わらないか胆嚢癌の疑いがないかを追跡します。

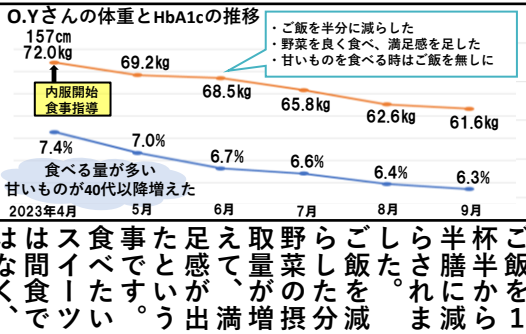
今回は腹部エコーでよく見られる肝臓と胆のうの所見についてお伝えしました。他の臓器についてはまた別の機会にお話しします。当院でも腹部エコー検査を実施しております。完全予約制です。ご希望の方はどうぞご相談ください。



↑当院のエコー室

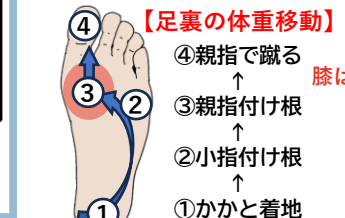
## 『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。



O.Yさんと51歳女性。女性は去年夏の健診でHbA1cが高値となり他院に受診されていきました。7%台で推移し、今年の4月、当院にご来院されました。40代になってから甘いものを食べる習慣が増え、食事も多かったと言います。内服と食事指導を開始し、

暑かった残暑も終わり、やっと涼しい季節が到来！夏の間、運動不足になっていた方も多いのでは？改めて正しい歩き方を確認して、脂肪燃焼効率をUP。



## 正しい歩き方講座

