



## 内容目次

- ・梅雨時の体調管理
- ・MRI 検査時のうるさい音は何？



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター  
広報編集委員会  
<http://www.sanmu-mc.jp/>

## 梅雨時の体調管理

これから紫陽花がきれいな「梅雨」の季節になりますね。

梅雨の時期に色々な体調不良で悩まれることはありませんか？風邪、頭痛やめまいなど梅雨の時期は体調を崩しやすい気候となっているのです。梅雨の時期を元気に過ごすための対策を調べてみました。

梅雨の対策として最初に食事について説明します。気温の変化で機能が低下する梅雨の時期には「体を温める」のものを積極的にとりましょう。有名なネギやショウガなどの薬味のほかに体を温める食材は「赤・黒・オレンジ」のものが多いです。ゴボウやニンジンなどの根菜や卵、赤身肉、魚介類などがあります。

次に快適に眠れるように睡眠環境を整えましょう。布団が湿った状態になるとダニやカビが発生しやすくなり、睡眠の質を下げる原因となります。梅雨の時期でも布団を天日干しをしたりエアコンの除湿機能をうまく利用しましょう。

梅雨の時期は気分も憂鬱になりがちですが梅雨に負けないように乗り越えていきましょう。

看護師 北條

## MRI 検査時のうるさい音は何？

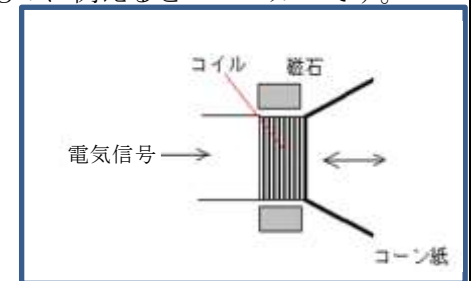
MRI とは、磁気共鳴現象を利用することで生体内に発生させたMR信号を画像化する装置で、さまざまなコントラストの画像や血管画像などの検査をします。検査中は、狭いトンネルの中に長時間入り、ガガガガガ・・・ガンガンガン・・・と工事現場のような、うるさい音が検査中は常にしています。

では、なぜ検査中にうるさい音がするのでしょうか？MRI 検査は、強い磁場とラジオ波の作用により人体を構成している水分（水素原子）の情報を読み取って画像化する装置です。装置には磁石とコイルでできています、このコイルに電流が流れると磁場と磁力が発生します。

検査では発生した磁場だけを利用したいのですが、どうしても磁力が発生してしまいます。この磁力がコイルを振動させてしまい、振動が大きな音となって聞こえます。もっと身近にあるものに例えるとスピーカーです。

スピーカーはコイルと磁石、振動板（コーン紙）でできています、このコイルに電流（電気信号）を流すとコイルとつながっているコーン紙が振動して音が発生します。音にいくつかの種類があるのは、目的に応じて電流のON、OFFのタイミングが変わるからです。

MRI 検査時の音は、生体内の微弱な信号を受信する為の大切な音です、この微弱な信号を何回も収集する事によって画像化していますので、動かずに、うるさい音にもご協力をお願いします。



放射線課 木村