

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.396
R6.4



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定 2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



リハビリ便り

理学療法士 濱田 駿介

「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか。高齢者の方や運動不足の方に見られやすく、様々な原因により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をいいます。今回はサルコペニアについてご説明させていただきます。

○サルコペニア(sarcopenia)とは

サルコペニア(sarcopenia)とは、「加齢や疾患により生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」の事を指します。

(筋量：筋肉の量・大きさ。骨格筋力：筋肉が発揮するパワー)ギリシャ語で「筋肉」を意味する「sarx」と、「喪失」を意味する「penia」を組み合わせた言葉です。握力低下(男性28kg未満、女性18kg未満)、歩行速度低下(1.0m/秒以下)のいずれかまたは両者を満たし、骨格筋量指数(SMI)が男女別のカットオフ値未満の場合にサルコペニアと診断されます。なお、簡便に自己評価出来る「指輪っかテスト」を下の図を参考に試してみてください。

サルコペニア診断基準 (AWGS2019より)

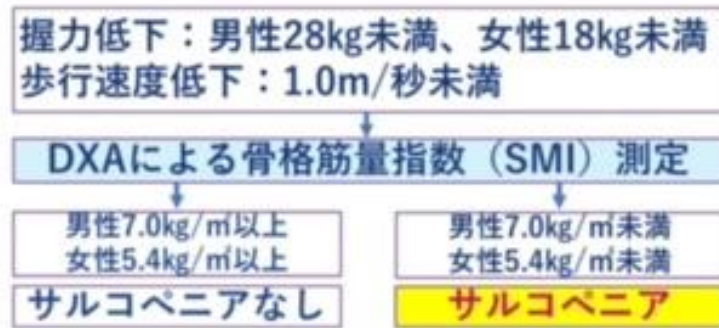


表1：65歳以上の高齢者を対象にしたサルコペニアの簡易診断



図1：指輪っかテスト

○サルコペニアの分類

分類	原因
一次サルコペニア (加齢性サルコペニア)	加齢以外の原因が無い
二次サルコペニア <ul style="list-style-type: none"> 身体活動性サルコペニア 疾患性サルコペニア 栄養性サルコペニア 	ベッド上安静、運動しない生活スタイル、廃用、無重力状態 高度な臓器障害(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患 吸収不良、胃腸疾患、食欲不振をきたす薬物の使用、タンパク質摂取不足

○サルコペニアに対する予防【運動療法】

意識的にからだを動かす事が大切です。「歩く歩数を増やす」、「車より自転車に乗る」など、日常の中で運動を習慣づけましょう。運動習慣が出来たら、「速度を速める」、「歩幅を広くする」、「階段や坂道を利用する」など負荷を高めましょう。

筋肉量を減らさないためには、自分の体重を負荷とする踵あげやスクワット等の自重トレーニングがおすすめです。自分の負担にならない程度で始め、徐々に頻度や負荷を増やしていくと良いでしょう。

【生活習慣】運動や食事に加え、睡眠時間などの生活リズムを整え、メリハリのある生活を心がけましょう。特に仕事以外の趣味を持つ事や地域活動・ボランティアなどに参加する事が大切です。他者とのコミュニケーションや社会とのつながりを持つことで心身の健康維持を図りましょう。

【食事】筋肉量を維持するには、たんぱく質の摂取が必要です。肉や魚、大豆製品などに豊富です。1日男性 65g、女性 50g の摂取量を目指しましょう。1食あたり 20g 前後を目安にすると活用しやすいかと思います。

■タンパク質を多く含む主な食品

サルコペニアになると立ち上がりや歩行等の日常生活における基本的な動作の中でも大切な動作が困難に陥る可能性がありますので、日常での楽しみを見つけながら、元気にサルコペニア予防をしていきましょう。

	1食あたりの重量(g)	タンパク質量(g)
豚もも肉 脂身つき 生	100g	20.5
牛もも肉 脂身つき 生	100g	19.5
鶏もも肉 皮つき 生	100g	16.6
ウインナーソーセージ	1本(20g)	2.4
鮭 生	1切れ(80g)	17.8
鶏卵 生	1個(65g)	7.9
木綿豆腐	1/3丁(100g)	7.0
納豆	1パック(40g)	6.6
普通牛乳	コップ1杯(200g)	6.6
プレーンヨーグルト 全脂無糖	100g	3.6
プロセスチーズ	1個(25g)	5.7

早期乳がん治療の基本は手術療法

診療放射線技師 郷田凧沙



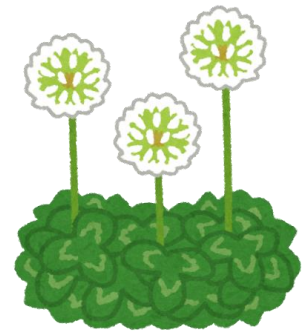
早期乳がんの治療の基本は手術療法で、手術の前後に、薬物療法や放射線療法など他の治療法を組み合わせで行われます。

手術療法には、一般に「乳房温存」または「乳房全摘」といわれる2種類があります。乳房温存とは、がんとそのまわりの組織を部分切除する「乳房部分切除術」のことで、この手術の後には、放射線療法が行われます。

乳房全摘とは、しこりが大きい、もしくは多発しているときに、乳房全体を切除する「乳房切除術」のことで、この手術の後には、失った乳房を作り直す「乳房再建」が行われることが多くなってきています。

また、乳がんの手術時にリンパ節を取り除く「リンパ節郭清」が行われる場合があります。しかしこのリンパ節郭清には、手術した側の腕のむくみなどの副作用があります。そのため、治療時の検査法として「センチネルリンパ節生検」を行ってリンパ節への転移がないことが確認できれば、リンパ節郭清は行われません。

乳房の手術方法別の、手術後の生存率、再発率、乳房の整容性、その後の薬物療法の必要性については、下の表の通りです。



	乳房部分切除術 +放射線療法 (乳房温存療法)	乳房切除術 (乳房全摘)	乳房切除術+乳房再建
生存率	変わりなし	変わりなし	変わりなし
乳房内再発率	やや高い	低い	低い
整容性	保たれる	劣る	保たれる
薬物療法の必要性	変わりなし	変わりなし	変わりなし



阿波踊り？阿波尾鶏？

広報委員



私の地元である徳島では、400年の歴史を持つ阿波踊りが有名ですが、「あわおどり（阿波尾鶏）」と呼ばれる鶏の品種も存在するのでご紹介します！

「阿波尾鶏」は、徳島県立農林水産総合技術支援センター畜産研究課（当時：畜産試験場）が開発した地鶏です。阿波尾鶏は、徳島県内で古くから飼われていた軍鶏（シャモ）の雄と、優良な肉用鶏種であるホワイトブリマスロックの雌とを交配することにより誕生しました。

阿波尾鶏という名前は、徳島県の夏の大イベントである「阿波おどり」に由来し、その強烈なエネルギーと躍動感がみなぎる郷土色豊かな鶏という意味と、「尾羽」がピンと伸びた美しい立ち姿をかけて命名されました。当時の畜産研究課の職員が、阿波踊りをかけて「阿波尾鶏」と駄洒落で呼んだことをきっかけに、当時の畜産課長が『ほれはおもしろい、ほれでいこ！』と決定しました。

阿波尾鶏は、広々とした鶏舎でゆっくりと時間をかけて育てられています。その肉の特徴は、うま味成分であるイノシン酸を多く含有するために大変おいしく、身が締まり、適度な歯ごたえがあり、鮮度が長持ちします。また、肉の熟成度が高いため、冷凍・解凍してもリップが少なく、品質が劣化しない等の特徴があげられます。

阿波尾鶏はおいしさと品質の良さから、平成元年の販売開始以来、需要・生産を順調に伸ばし、現在では、品質・生産量とも全国有数の地鶏として高い評価がされており、多くの人に愛されています。



「菜の花スクランブルエッグ」

旬の野菜を使ったスクランブルエッグです。菜の花に含まれるイソチオシアネートは殺菌作用に優れ、目の粘膜や鼻腔などを消毒するなど自然免疫を高めることに繋がるそうです。

〈材料〉 (2人分)

- ・菜の花 …100g
- ・赤パプリカ …1/4個
- ・スナップエンドウ …8本(お好みの量)
- ・卵 …2個
- ・牛乳 …大さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・塩コショウ …少々
- ・サラダ油 …小さじ2



(1人当たり約170kcal)

〈手順〉

1. 菜の花の茎の断面(汚れている部分)を包丁で少し切り落としてキレイに洗います。鍋に1.5L程度のお湯(分量外)を沸かし、塩小さじ1(分量外)を加えたら菜の花の葉っぱ側を掴み、下半分(太い茎側)を湯に浸して40秒程度茹でます。その後、菜の花全体を浸して菜箸等で押さえて更に40秒茹でます。茹で上がったら鍋から出し、すぐに冷水で冷やします。冷水から出した後は菜の花を揃えて軽く絞り、細かめ(4~5cm)の長さに切りましょう。
2. 赤パプリカは食べやすいサイズの角切りにし、スナップエンドウはスジを取って斜め切りにしましょう。卵を溶いて牛乳・砂糖・塩コショウ・菜の花を混ぜ合わせます。
3. フライパンでサラダ油を熱し、スナップエンドウと赤パプリカを焼き色がつくまで焼きます。2を加えたら中弱火にし、まわりが固まり始めてから菜箸でかき混ぜます。余熱で卵がお好みの固さになるまで待ち、好きなタイミングでお皿に移せば完成です。

☆ポイント☆

- ・鶏卵にも旬があることをご存じでしょうか？自然の環境(温度管理などのない)で生活している鶏の産む有精卵に限った話ですが、産卵期を迎えた春の卵は旬といわれています。
- ・菜の花は蕾や葉っぱの付け根に汚れや土が溜まりやすいので、ゆずいで洗いましょう。



患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2024年4月1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			金森		
	循環器内科			鈴木(臣)☆	鈴木(小)☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			名倉	
訪問診療	田中	澗潟	町田	二木	下澤		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野				平野
	整形外科 (14:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 PM 2:00~
	泌尿器科	山崎					
	訪問診療	田中	鈴木[小]	町田	二木	下澤	

※ 診療日：月～土曜日 休診日：日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間：8：30～11：30、13：00～15：30

※ ☆：予約制です。

