

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.346

R2.2



## 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)日本医療機能評価機構認定病院  
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 島村大士

立春とは名ばかりで厳しい寒さが続いております。皆さんお変わりはなくお過ごしでしょうか？

皆さん下記の項目をご覧ください。当てはまる項目はありますか？

			チェック欄
1		片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2		家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3		階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4		家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5		2kg※程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6		15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7		横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

こちらの項目は「ロコモシンドローム（運動器症候群）」の診断テストであり、1つでも当てはまる項目がある方は、ロコモシンドロームの疑いがあります。ロコモシンドロームとは、関節の変形（変形性膝関節症・変形性股関節症・変形性脊椎症）、骨粗鬆症に伴う円背（背中が丸くなる）、加齢に伴う身体機能の衰えなどにより筋力低下、関節可動域の狭小化（関節の動きが狭くなる）、またバランス能力や体力の低下をきたし、要介護となるリスクが高い状態を示すものです。

ロコモシンドロームは、「メタボリックシンドローム」や「認知症」に並び、健康寿命の短縮の1つとされます。近年、寿命が延びている最中、重要視されている健康寿命とは、自立した生活が送れる期間のことです。健康寿命を延ばすためにもロコモシンドロームにならないように、日頃から運動する習慣を付けることが大切です。

ロコモシンドロームを予防するために厚生労働省で推奨される運動があります。今回はその運動（ロコモティブトレーニング）を簡単にご紹介させていただきます。

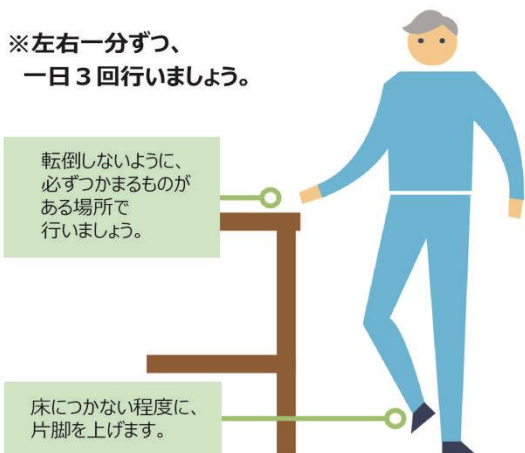
## 【始める前の注意点】

1. 通院している方は運動を始める前に主治医に相談して下さい。
2. 無理をしないで下さい。痛みがでる際は運動を中止して下さい。
3. 時間や回数を守り、継続して行うことが大切です。
4. 転ばないように注意して下さい。

## 【ロコモティブトレーニング】

### 1. ダイナミックフラミンゴ体操

片足立ちになり 1 分間保ちます。この際に、背中が曲がったり、立っている足の膝が曲がってしまわないように注意してください。この運動を左右の足で一日 3 回行います。バランスが保てない方は机や椅子に掴まりながら実施しても構いません。



### 2. スクワット体操

足を腰幅より広めに取り、膝を曲げていきます。この際に股関節・膝・足首の関節を連動させて動かして下さい。また曲げた膝がつま先と同じ向きでなっていること、曲げた膝がつま先より前に出ないことに注意してください。無理のない範囲で 4~8 回実施します。バランスが保てない方は机や椅子に掴まりながら実施しても構いません。



今回は以上となります。皆さま残寒厳しき折、お体に気を付けて健やかに過ごしてください。

病棟看護師 山口澄江

2019年10月に開催された、第2回埼玉口腔ケアフォーラムに参加してきました。全体のテーマは『健康科学としての歯科保存医療を考える』でした。南東北総合病院歯周病口腔ケアセンター長で長年歯周病研究をしている和泉先生が、歯周病原細菌の全身への多大な影響について講演されていました。その中で、歯周病原細菌の感染は循環器疾患(動脈硬化症が原因となる心筋梗塞、腹部大動脈瘤など)を悪化させる可能性があること、切迫早産の妊婦さんの羊水から歯周病菌が検出され、妊娠後期の感染で胎児への栄養が阻害され低体重児の出産の原因になっていることが明らかにされていました。しかし、あらゆる病気の原因になっていることはわかっているのですが、歯周病の治療がその病気のリスクを下げるという結論には至っていないということでした。

厚生労働省は、昭和62年から平成28年の現在歯数を比較し、すべての年代で増加傾向であること、平成元年から平成27年の平均う歯(虫歯)数を比較し、3歳児・12歳児ともに虫歯が減っていることを報告しています。同時に、平成11年から平成28年では、歯周ポケットがある歯周病にかかっている人の割合が、ほぼ全ての年代で増加傾向にあると報告しています。要するに、年々、抜ける歯の数は減っているけれども、残っている歯は歯周病になっていて、あらゆる病気の原因になっているということです。以前にも、自分自身のケアと歯科での専門的なケアが大切だとお話ししましたが、口腔ケアは全身の健康に大きく影響しています。体の定期的な検診を受けるように、定期的な歯科検診も受け、健康を保っていきましょう。



## 参考

第2回埼玉口腔ケアフォーラム 特別講演

『全身疾患のリスクファクターとしての歯周病』

南東北総合病院歯周病口腔ケアセンター長 和泉雄一

『平成30年度診療報酬改定の概要 歯科』

厚生労働省医療課

## 「色の癒し Part①」

ヘルストゥモロー編集員

突然ですが、みなさんは数ある色の中で何色が好きでしょうか？人間は 100 万とも 800 万ともいわれる色の種類を識別できるそうです。その中でも私たちは 1 色、または数色の色を好んで、ファッションや部屋の装飾品に使っていますね。

身近に存在し、私たちとは切っても切れない関係にある「色」が、人に与える効果・その色自体が持っている意味や癒し効果について調べてみました。

この企画では 10 色ほどの種類を紹介させていただきますが、それだけで本誌のページをひと月分まるっと埋めてしまいそうなので分割させていただきます。今回はパート 1 です！

### 【赤】…強いエネルギーをもたらす・あたたかさを感じる

やる気になっている時、元気がほしい時、自信を取り戻したい時、自分をアピールしたい時、怒っている時など、エネルギーが満ち溢れている、もしくはエネルギーを補給したい時に赤が気になる人が多いそうです。

「赤」に囲まれた部屋では交感神経を刺激され、脈拍・体温が上がり血流がよくなるという研究結果があります。寒気を感じる時や慢性的な冷え性対策に赤を取り入れてみましょう！冷えやすいお腹や足先に、赤の下着や靴下がオススメだそうです。

### 【橙】…陽気であたかい・人間関係を促す色・食欲を促す・不安や抑圧からの解放

陽気であたかい高揚感を表す色です。橙が好きな人は、人付き合いがよく社交的なタイプが多く、さびしがり屋やお人好しが多いそう。橙には胃腸を刺激し食欲を促す効果もあるので、食欲がない日が続くなら食卓にこの色を取り入れると良いそうです。

恐怖やプレッシャーによる心の不安や抑圧を取り除く効果があります。心が乱れている時や不安で押しつぶされそうな時は、橙の光を見て心身を休めましょう！

### 【黄】…太陽のような希望・自己アピール・知性を刺激し高める

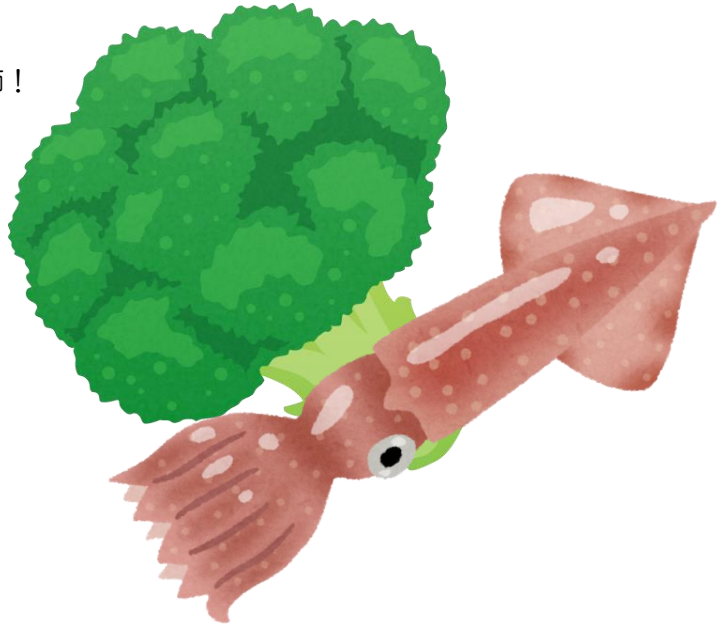
太陽の光にもっとも近い色で、古代文明では太陽(希望)を表す色として崇拝されていたそうです。自己アピールの強い人は黄色を好む傾向があり、自分を見てほしいという「甘えたい」気持ちが強いときなどに黄色が気になるようです。

理解力、記憶力、判断力が高まり、心の不安を解消します。黄色を使うと頭の回転が速くなり、人前での会話をスムーズに運ぶことができるようになります。

今回は暖色系の 3 種類を紹介させていただきました。自身の好きな色や性格との一致はありましたか？ これまで知らなかった色の癒し効果、Part 2 もお楽しみに！

## 「ブロッコリーとイカわたのバター醤油焼き」

3月まではブロッコリーのおいしい季節！  
そして定番&ヘルシーなイカわた焼き。  
すぐにつくれちゃう簡単なレシピです！



### 《材料》 (2人分)

- ・ブロッコリー …3/5 株
- ・スルメイカ …1 杯
- ・酒 …大さじ 1
- ・バター …大さじ 1 弱
- ・醤油 …小さじ 2
- ・塩 …適量

(1人当たり約 200kcal)

### 《手順》

1. ブロッコリーをひと口サイズに切り、塩茹でしてザルで水気を切っておきます。
2. イカの足を抜き、わたと軟骨を取ります。足側についているくちばしも取り除きます。その後 食べやすいサイズに切り、水洗いしたら酒を揉みこみます。
4. バターをフライパンに入れ中火で熱し、2で取り出したわたを崩しながら軽く炒めていきます。
5. イカをすべてフライパンに加えて3分ほど熱したら、ブロッコリーを入れて混ぜ合わせ、醤油を回し入れます。バター醤油を全体的に絡むように混ぜて完成です。

### ★ポイント★

- ・目玉が気になる人は取り除いても大丈夫です！(目玉おいしいんですよ?)
- ・わたを抜いても身の中に色々残っているのでしっかり洗ってくださいね。



## 患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 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いきます。

## 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、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



# 診療科目・診療担当者表

2019年 9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			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
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		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	吉山					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 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、13：00～16：30

※ ☆：予約制です。

Tel 3557-2001

