

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.347
R2.3



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



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。



2020年オリンピックの年のセキュリティに関して

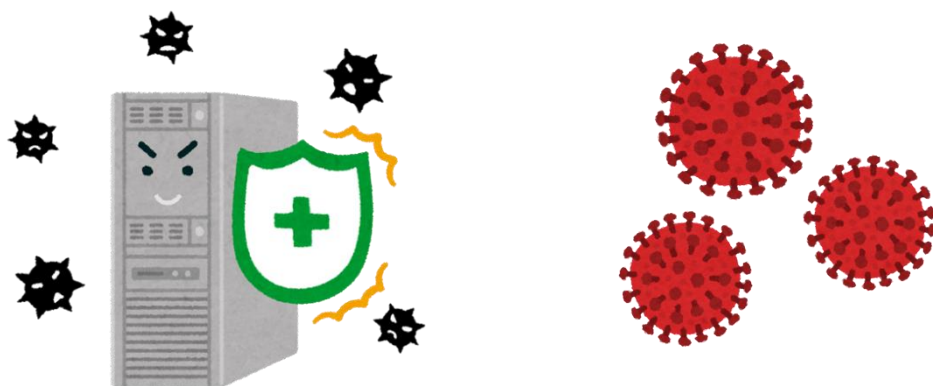
今年は、いよいよ56年ぶりに東京でオリンピックが開催されます。このビッグイベントはコンピュータの世界でも日本が注目されており、全世界から日本に対しての攻撃（コンピュータウイルス等）が行われています。

まだ2020年が始まったばかりなので、今のところ政府機関や大企業が中心に狙われていますが、オリンピックが開催される頃には、中小企業・病院・個人情報を取り扱っている企業への海外からのアクセスが集中する可能性があります。

ウイルスの感染方法としては、メール・USBメモリ・添付ファイルなどがあり、それを利用したコンピュータウイルス（マルウェアとも言います）が外部にデータを流出してしまいます。それによって個人情報が漏洩してしまいます。その他にソーシャルエンジニアリングという、人が介在して情報を抜き取る方法もあります。（IDやパスワードを盗み見する）

対策方法としては、ウイルスセキュリティソフトの導入や、むやみにUSBメモリをいろいろなパソコンに差し込んだりしない事や、見ず知らずの人からのメールを簡単に開かない、という事になります。ウイルス感染に気がついた時、すぐにインターネットから離す（ケーブルを抜く）という方法も一つの手段になります。

2020年は年初めから、新型コロナウイルス感染拡大や地球温暖化の影響による様々な事象で、何かとバタバタする年になりそうです。気持ちを引き締めていきましょう。



リハビリ便り

理学療法士 栗林海勇

皆様「ヒートショック」という言葉はご存知でしょうか？

先月 11 日に亡くなったプロ野球の名捕手・名監督と言われた野村克也さんも、ヒートショックによるものではないかと疑われています。急激な温度差ができてしまうことで血圧が変動し失神や心筋梗塞、脳卒中などの様々な病気を引き起こす「ヒートショック」。今回はその仕組みと予防策についてお話をしていきます。



○ヒートショックが起きる仕組み

暖かい部屋から寒い場所などに移動すると、温度調節のため身体はブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。

同時に血管を細くして、熱を逃がさないようにします。その際に血管が縮むことで体全体の血流が悪くなるため血圧が一時的に上昇します。

そして、温かい湯船に浸かると、血管は拡張し上昇した血圧が急激に低下します。



血管に大きな負担がかかるため高血圧症や糖尿病、脂質異常症などで動脈硬化が進行している方は心筋梗塞や不整脈、脳卒中に繋がる恐れがあります。また、血圧が急激に低下するために意識を失いやすく、転倒したり、溺れて死に至ることもあります。

○予防策

- ・入浴前後に水分補給をする

→入浴すると汗をかき、体内の水分が減ってしまうため血液はドロドロになってしまいます。こうした状態だと血液が固まりやすいため脳疾患を引き起こしやすくなります。

- ・食後 1 時間以上空けてから入浴する

→食後すぐは消化器官に血液が集中しているため全身の血圧はやや低下します。入浴することで血圧に急激な変化が生じるため注意が必要です。

- ・部屋の温度差をなくす

→風呂場から寒い脱衣所にでるだけでも温度差は10℃以上になるといいます。脱衣所を暖かく保つことで温度差を減らす必要があります。



- ・お湯の温度を下げる

→温度差をなくす意味で、38～40℃のぬるめのお湯から浸かり、徐々に熱いお湯を追加し調整します。

- ・長湯をしない

→長湯は心臓に負担がかかり、身体は疲れてしまいます。そうすると血圧は下がりやすくなり、立ちくらみや失神に繋がります。

- ・浴槽から急に立ち上がらない

→血圧低下を招きやすく、立ちくらみや失神に繋がります。

いかがだったでしょうか？いくつか当てはまる項目はありましたでしょうか。

ヒートショックは浴室で最も起こりやすいですが、暖かい部屋から寒いトイレに移動した時にも起こることはあります。

上記の内容を心掛けるだけでも発生リスクは少なくできるため、日々意識して生活をする必要があります。厳しい寒さが続きますが元気に乗り越えましょう。

口腔ケア～こうくうケア～はじめます

第10回

病棟看護師 山口澄江

2019年12月に摂食嚥下障害へのケアに関するセミナーに参加してきました。食べること、飲み込むことについての内容です。食べることは、生活の基本であり重要なことです。年を重ねると、筋肉量が減り体力が落ちることは仕方がないことではありますが、それは足腰だけの話ではありません。舌は筋肉のかたまりであり、咀嚼(噛むこと)には相当の筋肉を使います。加齢により体力が落ちてきた⇒あんまり動きたくない⇒さらなる活動量の低下⇒食欲の低下⇒さらなる機能の低下…という悪循環におちいり、様々な病気のひきがねとなりうる…ということです。

口を使いますから、口腔ケアについての講義もありました。単純に口の中の衛生を保ちましょうというだけでなく、口腔機能向上を目指したケアを行うことが大事であり、日々運動やマッサージを取り入れることがすすめられていました。食事の前に、両腕を頭の上までグューとあげると、胸が広がり嚥下しやすくなったり、首を左右に動かすとストレッチ効果で口の動きが良くなるということです。

呼吸や会話、見た目にも影響する口腔機能ですが、おいしく食べて病気を予防するために維持、向上していきたいものです。



参考

『ナースが進める摂食嚥下ケア』
藤田医科大学病院看護部 三鬼達人

「青のり和風ポテトサラダ」

そろそろ新じゃがや新たまがお店に並び始める季節！旬の食材を使っておいしいサラダを作りましょう。アレンジも多彩にできますよ！



〈材料〉 (2人分)

- ・新じゃがいも …大2個
- ・青のり …大さじ2(お好みで)
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・めんつゆ …小さじ1
- ・酢 …小さじ1
- ・塩 …適量

(1人当たり約300kcal)

〈手順〉

1. じゃがいもをよく洗い、皮付きのまま半分に切ります。
2. 切ったじゃがいもを鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水を入れたら蓋をして強火で加熱します。
3. 沸騰してきたら中火にして、そのまま15分ほど茹でます。
菜箸などをささってみて、スッとささるようならボウルに取り出し、数分冷まします。
4. 皮をツルッと剥きます。芽などが残った場合はクリッとえぐり取りましょう。
スプーンなどを使い、ボウルの中のじゃがいもを潰します。
塩・酢を入れて下味をつけ、全体になじませるように混ぜ合わせましょう。
5. 粗熱が取れたら、青のり・マヨネーズ・めんつゆを入れて混ぜ合わせたら完成です。

★ポイント★

- ・ちくわ、ゆで卵、明太子、新たまねぎ等々…混ぜるとおいしいものがたくさんあります！
- ・粗熱を取ってから混ぜると味がしみこみやすいですよ！
- ・完成後、容器に移して冷やすととってもおいしくなります！



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

