SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.350
R2.6

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　濵田駿介

今回は入浴についてお話したいと思います。入浴は、一番身近で簡単な健康法です。また物理療法としても活用できるため、ご自宅で意識しながら入るだけで健康に繋がる事が考えられます。

〈効果〉

①温熱効果

身体が温まることにより血管（特に末梢血管）が広がることで新陳代謝が高まります。それにより、体内の不要物の排泄を促します。また、血行が良くなる事で全身的なリラクゼーションや、筋肉等の軟部組織への伸張性の改善効果もあります。

②静水圧効果

適度な水圧で血管が圧迫される事により、ポンプの役割を果たします。血液やリンパの循環を促してくれる効果があります。ふくらはぎは、縮んだりふくらんだりを繰り返す事で、足の血液を重力に逆らって下から上へと送り出す役割をしているため「第二の心臓」と言われています。入浴する事で、血管に圧がかかり、血液が心臓に向かって押し上げられます （ポンプアップ効果）。その結果、血液やリンパ液の循環も活発になっていくのです。

③浮力効果

お風呂に首まで浸かると、浮力により体重が約 10 分の 1 になると言われています。身体が軽くなった感覚により筋肉が緩みリラックスした状態になります。また、身体の各部分を動かすと、水の抵抗力が加わり筋力の強化にもつながります。リハビリテーションでは、筋力向上や感覚入力を促進する目的として、利用する事もあります。

〈時間〉

入浴時間は 10～15 分が適切です。一般に、この適用時間で目的の効果が得られ、それ以上の入浴は体力の消耗や皮膚がふやけるなどリスクが高まり、マイナス効果になってしまうと言われています。入浴温度と入浴時間は個人差、症状、室温、などの条件を十分配慮して、過度の疲労をきたさない範囲で行って下さい。

〈注意〉

脱衣所と浴室の温度差にも注意が必要です。暖かい場所から寒い場所に入ると、血圧が急激に上昇します。この急激な変動は、いわゆるヒートショックと呼ばれる状態であり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因となるので注意して下さい。いつもの入浴方法をちょっと工夫するだけで健康に繋げる事が出来ます。「健康にはちょっと不安が･･･」という方は 1 日の最後、”入浴”をもう一度見直し毎日元気に過ごしましょう！

〈お風呂上りの簡単ストレッチ〉

①首すじのストレッチ(左右各 15 秒×1～2 セット)

a.両手を頭の後ろに添え、首の力を抜いて腕の重みだけでゆっくり頭を前に倒し、首の後ろ（板状筋群、僧帽筋上部線維）を伸ばします。(写真 1)

b.右手を左側頭部に添え、首の力を抜いて右腕の重みで頭を右斜め前に倒し、左の首の後ろから肩（僧帽筋上部線維）にかけて伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真 2)

写真 1

写真 2

②背中のストレッチ(左右各 15 秒×1～2 セット)

両腕をまっすぐ前に伸ばし、右手で左手首を掴みます。背中の力を抜き、右手で左手首を右側へ引っ張り、左の背中（僧帽筋中部線維）を伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真３)

写真 3

③太もも後ろ側のストレッチ(左右各 15 秒×1～2 セット)

床に膝を曲げて座り、ストレッチを行う方の下肢を伸ばします。膝上を両手で支え、ゆっくり上体を倒す事で太もも裏(ハムストリングス)を伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真 4)

写真 4

④太もも前側のストレッチ(左右各 10 回×1～2 セット)

床に膝を曲げて座り、背中は壁等にもたれ掛かっても大丈夫です。両手で片方の足首を把持します。足の裏を床に沿わせながらゆっくりと身体の方に引き寄せるように曲げてき、太もも前側(大腿四頭筋)を伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真 5,6)

写真 5

写真 6

ピンクリボンアドバイザー企画　vol.1

ピンクリボンアドバイザーの資格とは？

診療放射線技師　郷田凪沙

初めまして。診療放射線技師の郷田と申します。
突然ですが、みなさんはピンクリボンアドバイザーという資格はご存じでしょうか。

「ピンクリボンアドバイザー」とは、乳がんについて正しい知識をもち、乳がん検診の大切さや情報を伝える人材として、認定 NPO 法人乳房健康研究会が実施・認定している資格です。

ピンクリボン運動の主旨に賛同する人が対象となるので一般の方でも受験することは可能です！

乳がんの病態、検診、治療、ピンクリボン運動など、多岐にわたる項目を学んだのち、年に 1 回試験が行われます。
初級・中級・上級があり、全ての人が初級から受験することになっています。
私は 3 年前にピンクリボンアドバイザー初級を取得し、昨年 12 月に中級を受験し、無事に取得することができました。

認定 NPO 法人乳房健康研究会の調査によると、ピンクリボン運動、マンモグラフィの国内の認知率はともに 9 割を超えているにも関わらず、乳がん検診の受診率はようやく 4 割をこえたところで、認知と行動の間には大きな隔たりがあるといわれています。

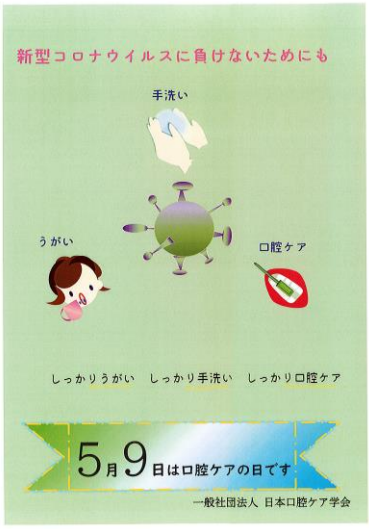
乳がんは早期発見によって適切な治療を受ければ、ほとんどの場合、生命に影響を及ぼさずに済む病気です。

この資格を活かして、乳がんの早期発見、早期治療の重要性をお伝えしていくことができればと思っています。複数回にわたると思いますがどうかお付き合いください。

口腔ケア～こうくうケア～はじめます　　第１３回

病棟看護師　山口澄江

現在、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。１日も早い終息を願うばかりです。毎年５月９日(こう→５　くう→９)は、日本口腔ケア学会が定めた口腔ケアの日ですが、今年は新型コロナウイルスに関する注意喚起を示すものが多くありました。インフルエンザ予防に口腔ケアが推奨されているのはご存じでしょうか？単に口腔ケアのみで予防ができるものではありませんが、外出から帰宅した際には、顔や手を洗い、口腔ケアでウィルスを除去すること。また、乾燥予防でうがいをマメに行うことがすすめられています。しかし、新型コロナウイルスは、解明されていないことが多く、重症化する要因もまだ掴みきれていませんので、口腔ケアを通して日頃の体調を整える習慣を持って生活して欲しいとしか言えません。



口腔ケア学会が、健康維持と向上を目的に作成したポスターです。口腔ケアの重要性を再認識して、健康に過ごしていきましょう。

〈　ヘルストゥモロー簡単レシピ　〉

「エビとニラのピリ辛炒め」

梅雨は寒暖差による体調不良が多いです。
スタミナをつけられて、疲労回復にも
うってつけのニラを使った簡単レシピです。
ニラはビタミンや葉酸等の栄養が豊富ですよ！

≪材料≫　(目安：２人分)

- エビ　…大きめのエビ６尾
- ニラ　…１束
- ニンニク・しょうが…１片ずつ
- 料理酒　…大さじ１/２
- 赤唐辛子　…１本分
- 片栗粉　…小さじ１/２
- 醤油　…大さじ１と小さじ１
- みりん　…大さじ１

(１人当たり約 200kcal)

≪手順≫

１．エビは殻を剥いて背わたを取り、水洗いします。

２．ニラを３～４cm くらいの長さに切ります。

３．フライパンにサラダ油を適量引き、１のエビを色が変わるまで焼きます。

４．焼いたエビを一度取り出し、同じフライパンでニンニク・しょうが・唐辛子を
焦がさないよう炒めます。

５．香りが出てきたら、ニラと取り出したエビを入れて２分ほど炒めます。
そのあとに醤油・本みりんを入れ、サッと絡めたら完成です。

★ポイント★

- エビがない場合はホタテやイカでもおいしく作れます！
- オイスターソースや豆板醤を使うことで中華風にもアレンジできますよ～！

患者さんの権利

〇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

〇診断・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

〇十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利

〇医療に関する秘密が保持され、個人情報が保護される権利

〇予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任

〇尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利

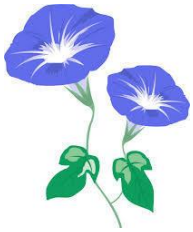
〇聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利

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

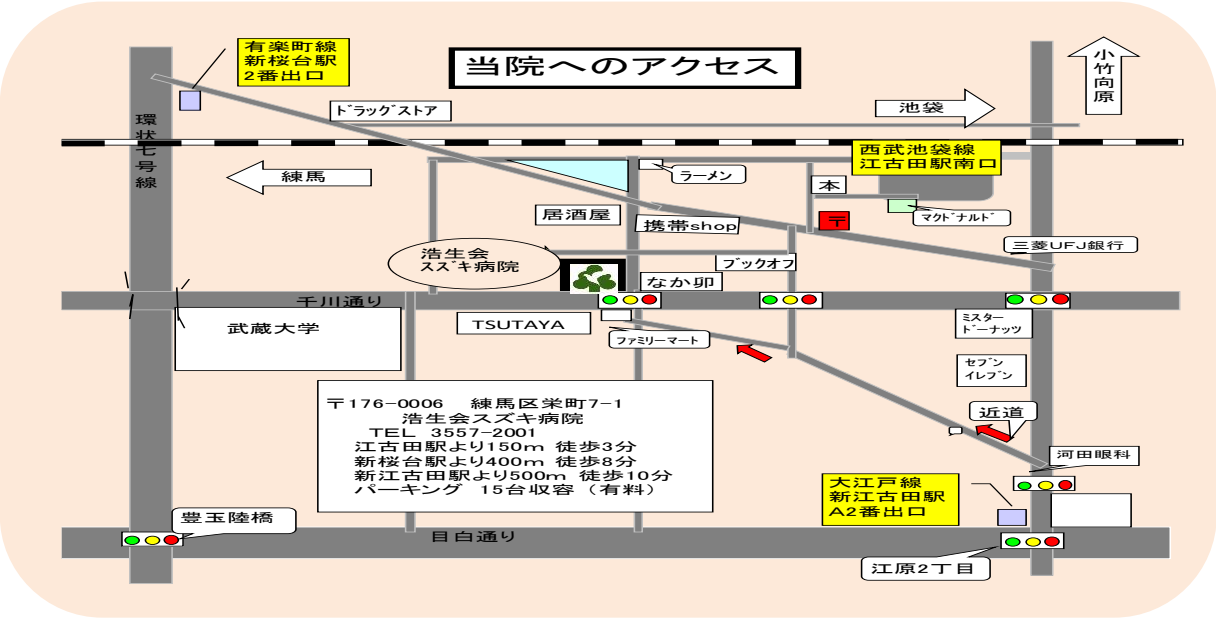
1．私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。

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、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　　**2020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	潤潟					
	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
	泌尿器科	子安					Pm2:00 ～
	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。