

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.351  
R2.7



## 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



# リハビリ便い

理学療法士 河原 正子

今世の中は新型コロナウイルスのため、自宅で過ごされている方が多いかと思えます。段階的に自粛も緩和されてきましたが、元の生活に戻るにはまだ時間がかかりそうですね。さて、そんな中自宅で出来る簡単な運動をご紹介します。

それは、誰もが知っていて、誰もが一度は行ったことのあるスクワットです。

ただ、皆さんはスクワットを正しいフォームで行い、またどんな効果があるのか知っているでしょうか？しっかり理解したうえで行うことで、より効果を発揮し健康な身体作りの一つになります。ただし、誤った方法で行うと、怪我の原因になるため正しい方法で行うことが重要です。

スクワットにはいくつか種類があり効果が異なりますが、ここではノーマルスクワットとワイドスクワットの2つについてご紹介したいと思います。

## まずは・・・★スクワットにはどんな効果があるの？

- ・筋力強化への期待（全身をバランスよく鍛えることができる）
- ・基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になる（ダイエット効果への期待）
- ・心肺機能の強化が期待できる（疲れにくい体質への期待）
- ・身体のむくみやゆがみの改善効果（骨盤の安定化への期待）

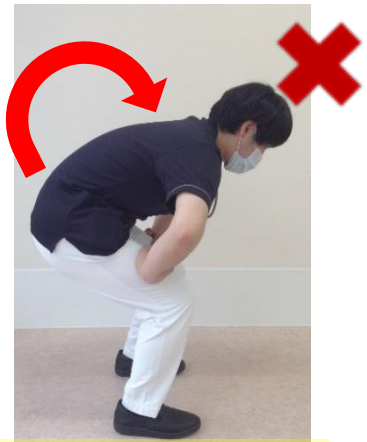
## 次に・・・★スクワットをする上で気をつけるポイント



膝が内側にはいるのは NG



膝がつま先よりも前に出るのは NG



背中が丸まるのは NG

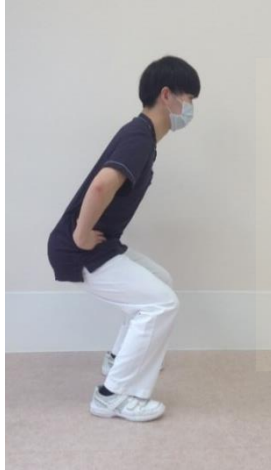
では・・・実際にやってみよう！！

運動するときは呼吸止めず  
に  
行いましょう！！



### 【ノーマルスクワット】

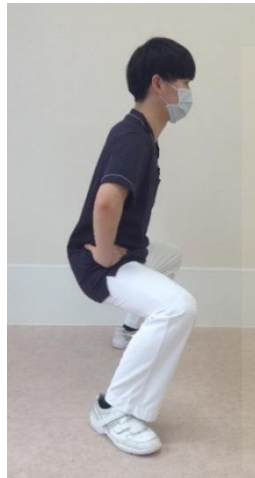
主に鍛えられる筋肉・・・大殿筋、大腿四頭筋（太腿の前）、ハムストリングス（太腿の裏）  
体幹（腹筋・背筋）への効果が期待できます。



- 手の位置は腰や頭または手を前に伸ばす等行いやすい場所にセット
- 足は腰幅に開きつま先はやや開く
- しゃがむ時はお尻を後ろに突き出すように行う
- 立つ時は肛門を締めるように行う
- 約 30 秒～1 分程で 10 回できるように ゆっくり行います

### 【ワイドスクワット】

主に鍛えられる筋肉・・・ノーマルスクワットと同様の筋肉への効果とより内転筋（内もも）への効果が期待できます。



- 手の位置は腰や頭または手を前に伸ばす等行いやすい場所にセット
- 足を肩幅よりも開き、足は 45 度程度に開く
- しゃがむ時はお尻を下に降ろすように行う
- 太ももはできる限り床と平行まで下ろす
- 立つ時は肛門を締めるように行う
- 約 30 秒～1 分程で 10 回できるように

注意して行うことは 2 つとも大きくかわらないところであり、どこでも簡単にできる運動です。ぜひどちらも行って頂き健康な身体作りをしてみたいかがでしょうか？

痛みがあるときは無理して行わず、状況に応じて椅子を使用し、ゆっくり立ち座りを繰り返すことでも十分に効果が期待できます。

これを機に興味を持って頂き継続的に実施して頂ければと思います。

## 乳がんの症状って？



診療放射線技師 郷田凧沙

今回は知っておきたい乳がん気付く症状についてです。

早期の乳がんでは、自覚症状がほとんどありませんが、進行とともに、以下のような症状が現れるようになります。

### ●しこり

乳腺にできるしこりの約90%は良性だと言われています。良性のしこりの特徴は、弾力性があり、ころころと動く傾向が見られます。これに対して乳がんのしこりは、ゴリっとしていて、かなり硬い傾向にあり、しこりがあまり動かないのも特徴です。

### ●乳房の痛み

通常、月経中には乳房が張って痛みを感じることも多いですが、月経周期に関係なく長期にわたって痛みがある場合には注意が必要です。

### ●乳頭からの分泌

乳頭をつまんで、どちらか片方の乳頭（乳首）から、血液が混じったような茶褐色の分泌物が出る場合があります。

### ●乳頭や乳輪部のただれ

乳頭や乳輪部にも湿疹やただれができることがあります。ただれが治りにくく、かさぶたを作りかさぶたができたところに再びただれが起きることを繰り返している場合は、早期乳がんのひとつ、パジェット病の可能性もあります。

### ●乳房のえくぼ

がんが進行して悪化したときに、乳房にえくぼのようなへこみができることがあります。

### ●乳首の変化

乳首が極端にへこんだり、引きつれ、左右の乳首の高さが違うといった症状が出る場合があります。

### ●皮膚の変化

がんが皮下のリンパ管に浸潤すると、皮膚が赤っぽくなって腫れたり、毛穴が目立って皮膚にオレンジの皮のような凹凸が現れ、熱っぽく感じる場合があります。

これらの症状にどれかひとつでも気付いたら、自己判断で終わらせずに、必要な検査を受けることが大切です。

## 「 お風呂の癒し 」

ヘルストゥモロー編集員

とても古くから日本で親しまれてきたお風呂。身体を清潔にすることを含め、心も身体もリラックスできる至高の癒しですね。（中にはお風呂が嫌いな人もいますが。）

湯船に浸かるのが面倒…はたまた忙しいからとシャワーで済ませてしまう人も多いと思いますが、シャワーのみだと入浴に比べてリラックス効果が薄くなってしまいます。お風呂タイムをより良く、リラックスするために自宅のお風呂でできる癒しをまとめてみました。

- 【 バスライト 】 … 浴槽のふちに置いたりして楽しむことができるものです。キャンドルでも代用できます。（火に注意！）湯舟に浮かべて水面を漂い揺れるタイプのものもあり、見ていてとても癒されます。



- 【 花びら 】 … 少し贅沢ですが、バラやハーブ等の香りが高い花を入れる、いわゆる花風呂。花によって美容効果やリラックス効果等、自分に欲しい効果を選べます。花風呂専用加工されている商品も販売されています。



- 【 食べ物 】 … 柚子などの柑橘系をネットに入れ、湯舟に浮かべるのは定番ですね！香りや見た目もバッチリです。牛乳や米のとぎ汁、緑茶を入れると美肌効果がある等、様々な食べ物で楽しんでいる方がいるようです。



- 【 入浴剤 】 … 最近はお湯がゼリー状になる、ホットチョコレートのようなドロドロになる、カレーや牛丼そっくりの香りで食欲をそそられる入浴剤等が販売されているようです。



- 【 ジャグジー 】 … 自宅で簡単にジャグジー風呂を楽しめるグッズが販売されているようです。取り付けタイプとあって、お風呂のフチに吸盤などで設置するものと、マット式で浴槽の底に敷くタイプのものがあるそうです。



- 【 音楽 】 … 好きな音楽を聴いてリラックス！お風呂用の防水機器等も増えているので、以前より簡単にお風呂で音楽を楽しめるようになっています。お風呂用のスマートフォンカバーケースなども売っています。



- 【 植物 】 … お風呂の端などの、お湯やせっけんがかからない場所へ植物をおいて楽しむもの。浴室の環境に適した植物（日光が当たる・高温多湿など）の条件があるので、気になる方はチェックしてみてください！



この機会に自分に合ったリラックス方法でゆっくりと湯船に浸かり、癒されてみてください！他にもお風呂の癒しはたくさんあるようなので、自分に合うものを探してみてください！

## 「すぐできる！濃厚おいしいバナナジュース」

自宅で作れる濃厚バナナジュースです。  
暑くて食欲がないとき、朝の忙しい時間にも  
グッと1杯飲むだけで栄養補給になりますよ！  
今回はレシピの他にアレンジ食材もご紹介します！

〈基本の材料〉（目安：2人分）

- ・バナナ …2～3本
- ・牛乳 …400cc
- ・プレーンヨーグルト …大さじ3
- ・はちみつ …大さじ1（お好みで）

（1人当たり約313kcal）

〈手順〉

1. バナナの皮をむき、4等分くらいのサイズに折ります。
2. 折ったバナナ・牛乳・ヨーグルト・はちみつをミキサーに入れます。
3. ミキサーのスイッチを入れ、40～50秒ほど混ぜます。
4. コップに注いで、お好みで氷を入れたら完成です。

### ★アレンジメニュー★

【野菜・果物】リンゴもしくははにんじんを入れるとさっぱりした味わいになります！  
他にもマンゴーやブルーベリー、くるみなどもバナナと相性がいいです！

【甘いもの+】ココアパウダーを入れてチョコバナナ風にしたり、一緒にマシュマロを  
ミキサーにかけることで甘くてフワフワなバナナジュースになります！  
バニラアイスを入れて子供用やデザートにも。

【牛乳の代用】牛乳の代わりに豆乳を使うこともできます！ココナッツミルクを使うと、  
より濃厚な味が楽しめますよ！



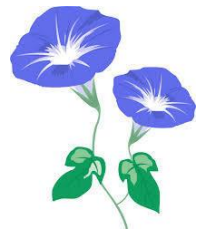
## 患者さんの権利

- 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、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	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	子安					
	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。

