

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.353

R2.9



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



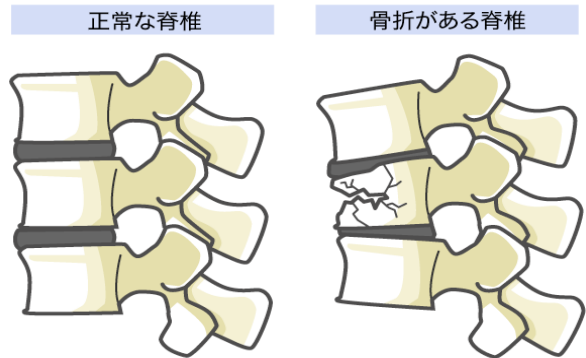
リハビリ便り

理学療法士 小出 祥平

今回は当院入院患者にも多くみられる疾患である圧迫骨折について話したいと思います。

どんな症状なのか

圧迫骨折は、上下方向からの力が加わって生じる脊椎の骨折です。正常な脊椎では高所からの転落など大きな力が加わらなければ生じない骨折ですが、年齢とともに骨がもろくなり、尻もちをつくなどの軽微な衝撃でつぶれる場合や、知らない間に徐々に体の重みを支えきれずに椎体がつぶれてしまうことがあります。閉経後の女性に多く、骨粗鬆症も大きな原因の一つとされています。



骨折を生じると少しの体の動きでも腰や背中に痛みを感じ、生活が著しく制限されてしまいます。治療が順調にいけば、数ヶ月で骨が癒合して痛みも軽減します。治療については後述します。

骨折後の症状

圧迫骨折の治療が上手く行かないと、いつまで経っても骨癒合が得られない偽関節となり、痛みが長く続いてしまうようになります。ひどい場合には、神経麻痺(足が動かなくなる、など)を生じます。寝たきりの原因となってしまう可能性のある、重篤な後遺症の一つです。1つの椎体が潰れてしまうと、2つ、3つと圧迫骨折が続きやすい傾向にあるので、圧迫骨折にならないための日常生活の注意点を知り、管理することが必要です。

治療と予防

一般的に新鮮な圧迫骨折の治療は、保存治療が主になります。痛み止めを飲んで安静にするだけであったり、しっかりとしたコルセットを装着したり、入院して治療したりと様々な方法が行われています。治療によっては、手術が必要な場合もあったり疼痛が長く続いたり、長い安静のために体力が低下してしまったり、骨折が治らない偽関節化の可能性が高かったりする場合があります。

下記が当てはまる場合は、現状の確認と治療方法について、専門医師に相談をしてみましょう。

『物を持ち上げる時背中が痛い』 『朝起き上がる時に痛い』 『背中が丸くなった』

『痛くて寝返りができない』 『圧迫骨折の治療をしているが痛みが続いている』

脊椎圧迫骨折や偽関節のベースには、骨粗鬆症があります。骨粗鬆症についてしっかりと診断・治療を行う事がこの病気の予防・治療に非常に重要です。

コルセットについて

主に使用されるコルセットです。

医師と相談し目的に合ったコルセットを処方してもらいましょう。

ダーメンコルセット



ジュエットコルセット



硬性コルセット



・**ダーメンコルセット**：体内の骨以外の支持組織に圧迫を加えて、脊柱運動を制限し体の動きによる痛みを緩和させます。主に胸椎以上の脊椎疾患を目的として処方されることが多いです。通気性がよいのが特徴です。

・**ジュエットコルセット**：3点固定により前屈を制限、後屈を可能にし、胸腰椎の伸展位保持を目的としています。圧迫骨折全般に使用されますが、円背や骨粗鬆症に対しても効果的です。

・**硬性コルセット**：プラスチックで作られた硬いコルセットです。より強固な支持を目的にしたコルセットです。重度の圧迫骨折や脊椎の圧壊が進んでいる場合に処方されることが多いです。

禁忌動作

身体を丸める、捻る動きは、骨折部の圧壊を進めてしまう原因になります。安静による骨折部の回復過程を阻害することになりかねません。受傷直後等は特に注意が必要で、コルセットをしていれば、動き自体が制限されますが、つついやってしまいがちな動きに注意です。日常生活の中で起こりうる身体を丸める、捻る動きは以下の動きになります。

靴の脱ぎ履き動作



下の物を持ち上げる動作



寝返り動作



乳がんになりやすい危険因子

診療放射線技師 郷田凧沙

乳がんの直接的な原因は、まだはっきりとしたことはわかっていません。しかし、統計的な調査によって、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの影響があると考えられています。

食生活の欧米化に伴い、高タンパク・高脂肪の食事が増え、日本女性の体格が良くなった結果、初潮が早く閉経が遅い人が多くなりました。さらに、女性の社会進出の増加によって、妊娠・出産を経験する人が減少し、女性が生涯に経験する月経の回数が多くなりました。月経中はエストロゲンが分泌されるため、この回数が増えたことが、乳がんの発生と進行に影響を及ぼしている可能性があります。

食物や生活習慣と乳がん発生リスクとの関係については、さまざまな関係が報告されていますが、基本はバランスの良い食生活と十分な睡眠、適度な運動が、乳がん発生リスクを減少させます。動物性脂肪の摂取など、以前は危険因子とされていたものが、近年の研究の結果、乳がん発生リスクを高めるとは結論付けられないとされるようになった例もあります。

リスク要因まとめ

- 出産、授乳経験がない
- 初産年齢が 30 歳以上
- 母親、姉妹など家族に乳がんになったひとがいる
- 良性の乳腺疾患になったことがある
- 身長が高い
- 肥満である
- 初潮年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 飲酒量が多い
- 喫煙者



「ふわふわもふもふの癒し part①」 ヘルストゥモロー編集員

私たちは常日頃から犬や猫等といった動物、ぬいぐるみやインテリアといった「ふわふわ」「もふもふ」としたものに惹かれてしまいます。つつい触ってみたいくなったり、良い質感から対象を愛でてしまうことがみなさんにもよくあると思います。

人はなぜ「ふわふわ」「もふもふ」(以降ふわもふ)に惹かれてしまうのか。癒しと関係があるのではないかと思い、理由を調査してみました！

なぜ人が「ふわもふ」に惹かれるのかをざっくり4点に絞って調べてみました。

1. 母性本能がくすぐられる

→子猫や子犬を見ると思わずテンションが上がってしまうのは「カワイイ！」と感ずること、この癒し企画内でも何度か登場した(?)「オキシトシン」が分泌されるからだそうです。母性本能が刺激され、かわいい動物の画像をネットで眺めているだけで幸せな気分になれるのもこのホルモンが分泌されているから、のようです。

2. 「可愛い」を感じる

→1で紹介した部分と少し似ているので補足です。人は視覚だけではなく「かわいい声」「かわいい匂い」「かわいい動き方やポーズ」まで、いろいろなヒントからかわいさを認識するそうです。この認識があるからこそオキシトシンが発生するんですね。

3. 人間の肌と肌触りの関係

→人の肌と神経・触覚はとっても繊細にできています。服が少しチクチクしたり、肌に擦れるだけでも嫌な気分になり、実際炎症を起こすこともありますね。自分の好きな素材の服を着たり、使い慣れた毛布など「触ると気持ちいい」と感ずるものもオキシトシンを分泌させるのに効果的だそうです。

触感のよさ、肌触りの良さは、最近のアパレルでも一種の売りになっているといわれています。最近では夏も冬も、『肌触りの良い』が謳い文句として宣伝されていますね。

4. 郷愁を誘う

→小さな子供が「母親代わり」としてお気に入りの毛布やぬいぐるみを手放せなくなるのと似ていて、もふもふしたものというのは愛着を感じやすいそうです。こういった幼児期や幼少期の経験も関係しているのでしょうか。



今回の part1 では何故「ふわふわもふもふ」に惹かれてしまうのかをまとめてみました。「オキシトシンが分泌される＝癒しとの関係性がある」ことが分かったので、次回は「赤ちゃん時代の経験とふわもふの関係」についてご紹介したいと思います！

〈 ヘルストゥモロー簡単レシピ 〉

「 カツオとタケノコの角煮 」

カツオの旬が終わる前に煮物で美味しくいただきましょう。ゴロっとした具で満足の食べごたえです！
タケノコのあまみがよく合いますよ！



〈基本の材料〉 (目安：2人分)

- ・カツオ …150g
- ・タケノコ水煮 …150g
- ・醤油 …大さじ3~4
- ・酒 …150cc
- ・砂糖 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1.5
- ・しょうが …大さじ1程度(お好みで)
- ・水 …150cc

(1人当たり約175kcal)

〈手順〉

1. カツオとタケノコのサイズを合わせながら2~3cmの角切りにします。
2. 鍋に酒を入れて沸騰させたら、醤油大さじ2・砂糖・みりん・しょうが・水を入れて再び沸騰させます。
3. 沸騰した2にカツオを入れ、色が変わってきたら蓋をして中火で10~15分程煮ます。
4. たけのこと醤油大さじ1~2を加えて再び蓋をして15分程煮ます。
煮汁が飛んだら完成です。

★ポイント★

- ・ネギなどの薬味を添えるとGOOD！
- ・醤油は味を見ながらお好みの濃さに調節してください。



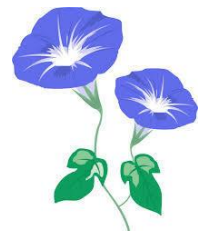
患者さんの権利

- 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努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。

