

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.355
R2.11



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

こんにちは、今回は「免疫力 UP」についてご紹介します。

◇免疫力とは??

免疫力とは人間や動物が持つ細菌等に対するバリアのようなものです。普段はなんでもない弱い細菌でも、免疫力が下がっていると熱が出たり、下痢になってしまったりと不調をきたします。

その免疫力に大きく関わるとされているのが、「自律神経」です。自律神経とは、呼吸、血液循環、体温調節、免疫など、機能を調節する生命維持には欠かせないものです。この自律神経が乱れることで、免疫力が弱くなり身体の調子が崩れやすくなります。免疫力をUPするために必要なことは、自律神経を整えることです。自律神経を整えるには「質の良い睡眠」、「適度な運動」などが大切になります。

「質の良い睡眠」をとるためには、就寝前に体温を一時的に上げることがポイントです。寝る前2～3時間前の入浴が良いと言われています。ぬるま湯（約38度）で30分程度、熱めの湯（約42度）で5分程度が良いそうです。また就寝前に適度な体操を行うと質の良い睡眠がとれ、自律神経が整うと言われています。

「運動」は、過度に行うと逆に免疫力を下げてしまいます。そのため、適度な運動で呼吸を整えながら、毎日の習慣として行えるものが良いです。

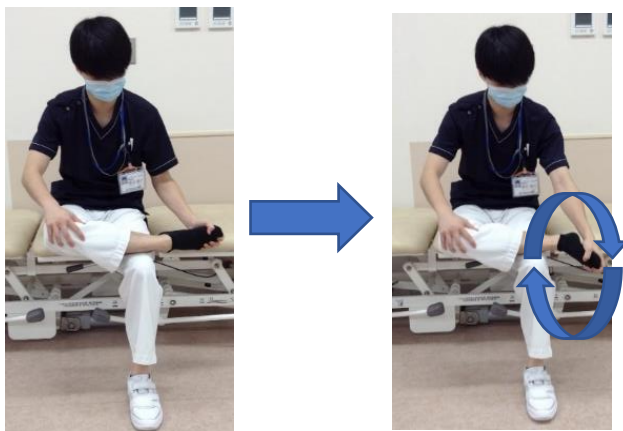
（1）手首を動かすストレッチ

- ①椅子などに座って力を抜きます。
- ②背すじを伸ばし、手首が上になるように左腕を前に出し、ひじを直角に曲げます。
この時に、右手は左ひじに添えて固定しましょう。
- ③位置はそのまま左手首をグルグルと10回ほど回します。
- ④反対も同じように②③を行います。



(2) 足首を動かすストレッチ

- ①両ひざが直角に曲がるように座ります。
- ②右足首を左もの上に乗せます。
- ③右足先を持って、足首をグルグルと 10 回ほど回します。
- ④反対も同じように②③を行います。



(3) 首ほぐし

- ①腕を胸の前で交差して、ゆっくり大きく息を吐きながら首を前に倒し、息を吸いながら元に戻します。
- ②息を吐きながら首を後ろに倒し、息を吸いながら元の状態に戻します。



※運動は各 5 回を目安に無理のない範囲で行ってください。

※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。

これから寒い季節になり体調を崩しやすいですが、健康に気をつけて過ごしていきたいですね。

少しでも楽に受けられる胃カメラを目指して

内視鏡技師 古渡 茂

内視鏡検査における挿入時の苦痛軽減のため、鼻からの挿入が可能な極細径内視鏡の需要が高くなっています。特に検診部門での依頼では、無鎮静剤下での方法が必須となっております。今年度の経鼻スコープの使用率は顕著に増えて全体の80%を超えています。そこで当院では10月よりGIF-1200N（オリンパス社製）という経鼻内視鏡スコープを増設しています。

内視鏡の細径化と高画質化の両立は高い技術を必要とするため、長年課題とされてきた分野であった。今回発売するGIF-1200Nは、新型CMOSイメージセンサーの搭載と、これまで同社が培ってきた内視鏡組み立て技術により、先端外径5.4mmの細さを維持しつつ、明るくノイズの少ないハイビジョン画質を実現した。



（オリンパスパンフレット参照）

胃の内視鏡検査は決して楽な検査ではありません。「口からより鼻の方が楽」という表現をする方がよくいらっしゃいますが、咽頭反射を第一優先に考慮するならば、経鼻の方が楽かもしれません。しかし、鼻腔が狭い方やアレルギー等の鼻炎症状をお持ちの方は、経口を選んだほうがスムーズに検査ができると思います。当院では、外来、入院患者さんは鎮静剤（ミダゾラム）を投与してからの検査をお勧めしています。ただし、当日急ぐ用事があったり、自動車の運転をしなければならない方は、鎮静剤なしの施行となります。

胃癌は部位別がん死亡数で男性2位、女性3位と未だに死亡数が多いのが現状です。当院では、胃癌の早期発見のためには検査の質の向上も当然ながら、個々人における胃癌リスクの評価と胃癌リスクに応じた定期的内視鏡検査の継続が重要と考えています。胃カメラに苦手意識がある方は鎮静剤や経鼻用の細径スコープの使用などで苦痛を軽減して、検査を継続的に受けて頂けたらと思います。

毎年10月は「ピンクリボン月間」

診療放射線技師 郷田 凧沙

ピンクリボン運動は、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が“このような悲劇が繰り返されないように”との願いを込めて作ったリボンからスタートした、乳がんの啓発運動のことです。

乳がん患者が増えつつあった1980年代のアメリカで始まり、行政、市民団体、企業などが乳がんの早期発見を啓発するためのイベントを展開したり、ピンクリボンをあしらった商品を頒布して、その売り上げの一部を財団や研究団体に寄付するなど、積極的に取り組み、市民や政府の意識を変えました。

日本でもアメリカでのピンクリボン運動の流れを受けて、1994年以来、欧米にならって、毎年10/1～10/31の1ヶ月を「ピンクリボン月間」「乳がん月間」に設定し、乳がん早期発見啓発運動を展開しています。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なイベントが中止になりましたが、ピンクリボンフェスティバル公式サイトで「シンポジウム」と「乳房再建セミナー」の動画が配信されました。最新の治療情報やコロナ禍でどのように乳がんに向き合っていくかなど、とても興味深い内容でした。

また、ピンクリボン月間中、全国にある様々な建造物がピンク色にライトアップされました。

私はライトアップされた都庁を観に行ってきました。すごくきれいなピンク色でした！

自分には関係ないと思わず、ピンクリボン月間を機に乳がんへの関心、理解を深めていただきたいと思います。



「きのこのポタージュ」

寒い季節にぴったりのポタージュスープです。
旬の美味しいキノコで身体をあたためましょう！

《基本の材料》（目安：2人分）

- ・生しいたけ … 2個
- ・マッシュルーム … 4個
- ・しめじ … 1/2パック
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・バター … 大さじ1+大さじ1/2
- ・牛乳 … 400cc
- ・塩こしょう … 適量
- ・乾燥パセリ … 少々

（1人当たり約240kcal）



《手順》

1. しいたけとマッシュルームの石づきを取ったら、軸は切らずそのまま薄切りにします。
しめじは石づきを取ってほぐします。玉ねぎはくし切りで薄く切ります。
2. フライパンでバターを熱し、玉ねぎを軽く炒めたらきのこ3種類をすべて入れます。
3. 牛乳を200cc注いでフタをしたら、中火で3分ほど煮込みます。
4. フライパンの中身をミキサーに移したら、残りの牛乳200ccを加えてポタージュ状になるまで攪拌します。
5. ポタージュ状になったら先ほどのフライパンに戻し、温めて塩コショウで味を整えます。
器に移し、パセリを振りかけたら完成です。

★ポイント★

- ・エリンギや舞茸を使用してもOK。自分好みのポタージュを探してみてください！
- ・冷製にしたい場合は熱が取れ次第、冷蔵庫へ入れてキンキンに冷やしましょう！



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。

