

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.356

R2.12



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 栗林海勇

11 月に入り、本格的な寒さが訪れようとしています。寒さが厳しくなると自宅で過ごすことが多くなり、運動不足になりがちです。また、今年は特にコロナ禍も相まって外出が減っていると思われます。

今回は自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。

運動を行う際は以下に注意して下さい。

- ①こまめに水分補給をする(冬でも脱水症状になる危険があります。)
- ②痛みが出現したり、疲れが残る場合は控える。
- ③呼吸を止めずに行う(3～5 秒を口に出して数える。)
- ④怪我や持病に対しての注意点がないか主治医に確認する。

～運動方法～

〈立って行う運動〉

①かかと上げ運動

1 セット 10～15 回



ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を鍛える運動

→この運動を行うことで、第二の心臓といわれる下腿三頭筋を鍛えられるため、全身の血流が良くなります。

〈方法〉

- ・手すりやテーブルなどの動かないものに掴まる。
- ・足は肩幅にひらく。
- ・つま先は正面を向け、かかとを上げ、ゆっくり降ろす。

②スクワット

1 セット 10～15 回



股関節～足までを鍛える運動

→この運動を行うことで、足腰を幅広く鍛えることができバランス能力の向上に繋がります。

〈方法〉

- ・肩幅より少し広めに足を広げる。
- ・座るように後ろにお尻を突き出し、体を沈める。
- ・膝がつま先をでないように注意。
- ・後ろに椅子を置くと安全。

〈寝て行う運動〉

③足上げ運動 1 セット 10～15 回



腰の前の筋肉(腸腰筋)を鍛える運動

→この運動を行うことで、歩行時に足が上がりやすくなります。

〈方法〉

- ・片足は膝を立て、骨盤を固定する。
- ・上げる足は膝を伸ばし、つま先も上げる。
- ・足をあげゆっくりと降ろす。

④お尻上げ運動 1 セット 10～15 回



お尻の筋肉(大臀筋)を鍛える運動

→この運動を行うことで、骨盤の安定性が得られ、腰痛予防ができます。

〈方法〉

- ・両膝を立てる。
 - ・お尻を天井に向かって持ち上げ、ゆっくりと降ろす。
- (おしりを締めるように力を入れる)。



※余裕がある方は、手を胸の前にクロスさせて行うと負荷量を上げることが可能。

- ・以上の運動を一日 2～3 セット行います。
- ・持病や個人差もあるため、各自で回数を調整するようお願いします。
- ・疲労感が少し出る程度に調整すると効果的です。
- ・翌日響くような痛みが出現したり、過度な疲労を感じる際は回数を減らし、休憩を多くとるようお願いします。
- ・くれぐれも無理はしないよう注意して下さい。

乳腺超音波検査(エコー)とマンモグラフィ検査

診療放射線技師 郷田 凧沙

乳がん検診を受けようと思われたことのある女性の方は「マンモとエコーどちらがいいの？」と悩まれたことはありませんか？

厚生労働省では、40歳以上の方には2年に1回のマンモグラフィ検査を推奨しています。このマンモグラフィ検査は、死亡減少効果が科学的に証明された唯一の乳がん検診方法です。

一方、乳腺超音波検査は、今のところは死亡減少効果が科学的に証明された検査ではありませんが、マンモグラフィ検査と乳腺超音波検査とでは、検出しやすい病変に違いがあるのでどちらが優れているとは簡単には言い切ってしまうところがあります。

以下に、マンモグラフィ検査と乳腺超音波検査の利点や欠点をそれぞれまとめました。

検査方法	利点	欠点
マンモグラフィ 	・微細な石灰化も検出できるため、乳がんの早期発見に有効。(石灰化は白く映る) ・以前に撮ったレントゲン写真との比較が容易にできる。	・若いカタで乳腺が発達していると、乳腺は白く映るため病変の判断がつきにくなる。 ・乳房を圧迫して検査するため痛みを感じることもある。(個人差あり) ・X線を使用するため放射線被ばくを伴う。
乳腺超音波 	・乳房に超音波をあてることで腫瘍などの病変を検出できる。 ・放射線被ばくや痛みを伴わない。 ・妊娠中も検査可能	・石灰化がを見つけにくい。 ・操作中に判断するため、検査を行う医師あるいは技師の検査能力に依存する。 ・全体像を記録として残すことが難しい。

このように、マンモグラフィ検査と乳腺超音波検査とでは、検出しやすい病変が異なるだけでなく、検査に適した年代も異なります。特性を踏まえたうえで、どちらの検査を優先的に受けるかを決めてみるのも良いでしょう。

「 ふわふわもふもふの癒し part② 」

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。ついつい触ってみたくなったり、良い質感から対象を愛でし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」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ます、理由を調査してみました。part②です！



○赤ちゃん時代の経験との関係

人間の赤ちゃんは生まれてからもしばらく「母親と一体化している」感覚でいるそうです。成長してくると「自分は母親とは別の人間である」という認識が生まれてくるのですが、同時に赤ちゃんが不安を感じるようになります。

「常に一緒だった母親」と距離を感じるようになるからです。すると、常に母親と一緒にいられない分、ぬいぐるみやタオルなどの柔らかい物で感覚を思い出して不安を軽減しようとするそうです。これを心理学用語で「移行対象」といいます。

その後、保育園等に進み、親から離れる時間が徐々に増えていく間も、「ふわふわのお気に入り」で感覚を思い出しながら、不安や孤独感を解消させていくそうです。

○大人だって時にはふわふわで癒されたい！

小さい頃は四六時中一緒だったぬいぐるみも、大人になるまでにいつのまにか手放していることも多いです。移行対象に頼らずとも、何とか不安を解消できるほど自立できたからです。

ですが大人になっても、たまに襲ってくる不安感というのは誰にでもあります。

そのような時、自然とフワフワしたものに手が伸びるのは、経験上「なんだか癒される」ということを知っているからであり、このような無意識の行動も、元をたどれば「絶対的な安心感を与える母親のぬくもり」に行きつくのだそうです。

今回の調査で「ふわもふ」と癒しには様々な関係があったということがわかりました！

紹介させていただいた「可愛いと感じる(オキシトシンが分泌される)」「肌触りが良いと感じる」「小さい頃の経験」といったような事柄の他にも様々な見解があるとは思いますが、ひとまず完結させていただきます。

握ってストレスを解消できる、スクイーズ等の手のひらサイズのおもちゃが最近増えています。握ったり潰したり、引っ張ったりしても壊れず、感触も良いものばかりなので癒されている人も多いようです。

携帯したり作業机の上に置いておくという人も割といるようなので、簡単に癒しを感じたい方は是非これらのグッズを探してみてもいいかもしれません。



「 小松菜の春雨スープ 」

旬を迎える美味しい小松菜のレシピです。
生姜も加えて体を中からあたためましょう！

《基本の材料》（目安：2人分）

- ・小松菜 …100g
- ・はるさめ …15g
- ・しめじ …1パック
- ・生姜 …1片
- ・鶏ガラスープの素 …大さじ1
- ・白ごま …適量
- ・ごま油 …小さじ1
- ・酒 …大さじ1
- ・水 …400cc
- ・塩コショウ(必要な場合) …少々

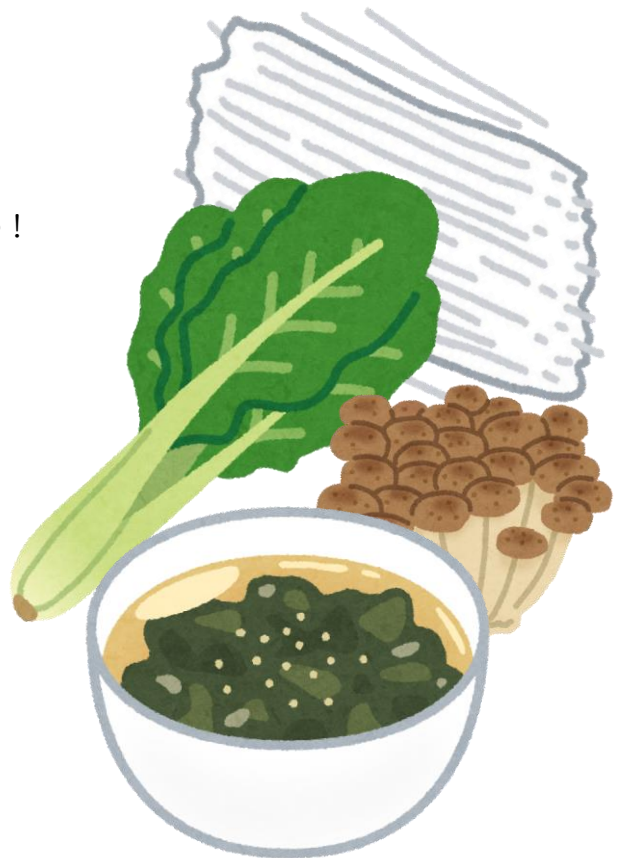
（1人当たり約120kcal）

《手順》

1. 小松菜としめじを一口サイズに切り、生姜はみじん切りにしておきます。
春雨はキッチンばさみなどで食べやすい長さに切ってください。
2. フライパンでごま油を熱し、しめじを軽く炒めたら水・鶏ガラスープの素・酒、生姜を入れます。
3. 沸騰してきたら小松菜と春雨を入れ、春雨が柔らかくなるまで煮ます。
4. 味をみて、必要なら追加で塩コショウを少々加えて下さい。
5. 器に移し、白ごまを振りかけたら完成です。

★ポイント★

- ・豚肉を入れる、卵を溶き入れる…といった様々なアレンジでおいしく作れます！



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。

