

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.357

R3. 1



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

「腰を守る日常生活動作」について

理学療法士 村井俊太郎

皆様はじめまして。去年の11月より当院リハビリテーション科に理学療法士として入職しました村井俊太郎と申します。よろしくお願い致します。

私は入職前、約2年間にわたり様々な国を10か国以上1人で旅をしてきました。アフリカを旅している際は危険な目にあうことも何度もありましたが、言葉が全く通じないという環境でたくさんの経験をし、度胸が身についたと思っております。このような経験を活かし様々な方とコミュニケーションを図り、よりよい関係性を築いていきたいと思います。

さて、突然ですが、原因が分からないが「腰が痛い」という方は多いのではないのでしょうか？今回は、腰を守る日常生活動作についてお話ししたいと思います。

腰痛は原因が分かっている椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などがあります。この場合、医療機関を受診し治療することが一番良いでしょう。しかし、多くの方は原因が分からない腰痛に悩まされているのではないのでしょうか。そのような場合、日常動作を見直すことで予防や改善する可能性があります。

以下に4つの動作を紹介していきますので日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

① 買い物をした時

荷物は2つに小分けにし、それぞれ同じ重さになるべく近づけましょう。

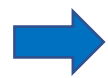
→左右のバランスが均等になり、腰の負担軽減になります。荷物が少ない場合はリュックサックがお勧めです。



② 床にある荷物を持ち上げる時

重いものを持ち上げる際は、腰を落として体を荷物に近づけ持ち上げましょう。

→膝を伸ばした状態で重い荷物を持ち上げると、荷物との距離が遠くなることで腰への負担が増加してしまいます。



③ 荷物を上の戸棚から出し入れする時

荷物に手が届く際でも、踏み台を用いましょう。

→背中が必要以上に反らないことや、肘を曲げた状態で荷物の出し入れができるため、腰や肩の負担軽減に繋がります。また、つま先立ちにならずバランスが安定するため転倒の防止にもなります。



④ 椅子に座りパソコンなどを行う時

後ろにのけぞることや前のめりになりがちですが、姿勢を正して作業しましょう。

→座っての作業は長時間になりがちです。姿勢の悪い状態が続くことで、背骨の生理的彎曲が崩れ、腰だけではなく肩や首にまで負担が増加してしまいます。座面と背中との角度は約 90° を意識すると良いでしょう。



今回、4つの動作や姿勢についてお伝えさせて頂きました。他にも日常生活において、腰に負担が増えている場面がたくさん隠れているかもしれません。

これを機に、少し日常生活動作に注意を向け、自分の身体を守るための動作を気にかけてみましょう。

※腰痛が長引く際は医療機関を受診することをお勧めします。

※整形疾患等をお持ちの方は主治医に確認してみてください

乳がんの精密検査を受ける場合

診療放射線技師 郷田凧沙

乳がん検診や自己検診で異常や病変が見つかった場合は、異常や病変をさらに詳しく調べる精密検査が行われます。

精密検査を大別すると、①マンモグラフィや超音波での検査を再度行う「しこりや石灰化の有無を確認する検査」、②細胞診や組織診での「がん細胞の有無を調べる検査」が行われます。

流れとしては、精密検査が必要だという検診結果がでたら、乳腺専門医がいる医療機関でもう一度、視触診、マンモグラフィ、超音波検査を受けて、①のしこりや石灰化を再確認する検査が行われます。

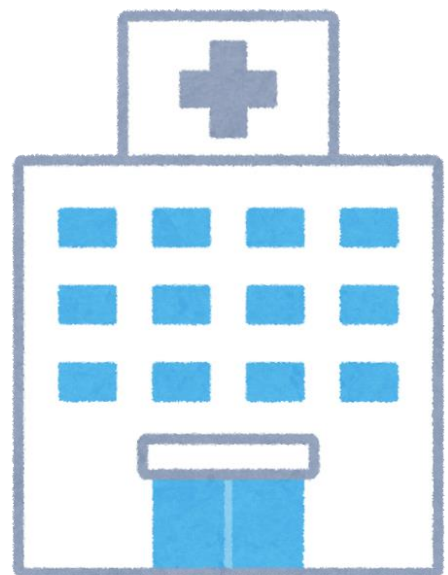
その結果が、「異常（疑わしい）しこりあり」と出た場合は、細胞診あるいは組織診を行います。「異常（疑わしい）石灰化あり」の場合は、マンモグラフィで石灰化の位置を確認しながら、石灰化の組織診を行います。「異常（疑わしい）乳頭からの分泌あり」の場合は分泌液の細胞診が行われることがあります。

精密検査の結果、良性か悪性かが確定した後は、良性の場合は検診に戻るか、半年に1度か、1年に1度、経過観察の検診を受けます。悪性の場合は、必要な治療法を選択するための、次の段階の検査を受けて、治療が始まります。

また、精密検査をする医療機関は、日本乳癌学会が認定した「乳腺専門医がいる医療機関」を、検診機関から紹介してもらうのがベストです。乳腺専門医がいる医療機関は、日本乳癌学会のホームページ <https://www.jbcs.gr.jp/> で紹介されています。

精密検査を受けて乳がんが見つかった場合、精密検査を受けた医療機関で治療を受けるケースが多いので、その場合に通院しやすい場所にあるかどうかにも考慮をいれて、医療機関を紹介してもらいます。乳腺クリニックの場合、一般的に、専門病院との連携で手術を行っています。

大学や総合病院で精密検査を受ける場合は、乳腺専門医が常勤していないところもあります。専門医のいる日に診療を受けられるように、事前の確認が必要です。



「 手洗いの必要性を再確認！ 」

広報委員

コロナウイルス感染症が蔓延している昨今、手洗いは非常に大切な感染症予防策です。今年はコロナウイルス予防の為に個人・社会全体が感染対策をしているので、例年と比べるとインフルエンザの流行がとてま少なくなっています。コロナウイルス対策の副次的効果だとしても、みなさんが各自で感染予防を行えているからこそ、このような感染率にとどめられているのではないのでしょうか。

今回はウイルスの感染経路や手洗いの必要性を再確認し、どのような点に注意すればよいのかをお伝えできるよう記事を作成したので、参考にしてみてください！

感染経路として一番多いパターンは、飛沫ではなく「手指」を介したものです。その中でも「咳やくしゃみを手で覆う」「鼻をかむ」「鼻を手でこする」といった行為が特に感染しやすいそうです。鼻を手でこするだけでも、手にはウイルスが大量に付着します。この手で、電車のつり革など不特定多数の人達が接触する場所に触ると、そこにウイルスが付着します。

別の人に触れ、その手で目や鼻・口のまわりといった粘膜部分に無意識に触れることで感染が起きてしまいます。他にも指でマスクの位置を直す動作、マスク表面についたウイルスを手に移すことになってしまいますし、使用済みのマスクをテーブルの上に置いておく、といった事も感染につながってしまうおそれがあります。携帯・スマホも第3の手と呼ばれるほど接触頻度が高いので、消毒できるのであれば拭いた方が得策です。

様々な場所から感染する可能性があるため、手指からの感染を防ぐための「手洗い」がとても大切になります。手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく、下記のイラストのような、不特定多数の人が触ったりするようなものに触れた後、可能な限り行うことが何より大切です。



コロナウイルスに気を付けているとはいえ、注意しなければならない感染源は残っています。まずはひとつずつ自分で予防の確認をして、少しでも感染を防ぐために率先して予防策を行いましょう。手洗いの方法に関しては、また次回の記事にさせていただきます！

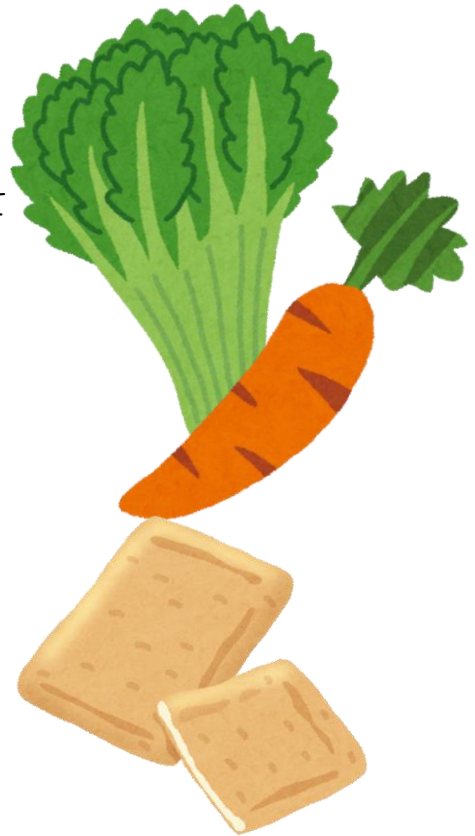
「 春菊ニンジン油揚げのゴマ和え 」

春菊は「春」とついていますが、実は「冬」が旬です。
苦手な方もいますが、自律神経を整えたり骨を丈夫にして
くれたりと栄養たっぷりなんですよ！

《基本の材料》 (目安：2人分)

- ・春菊 …50g
- ・ニンジン …1/2本
- ・油揚げ …1枚
- ・液体かつおだし …130～135cc程度
- ・白すりゴマ …大さじ2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・醤油 …大さじ1+小さじ1(仕上げ用)

(1人当たり約130kcal)



《手順》

1. 春菊の葉を摘み取り、葉と茎に分けます。
鍋でお湯を沸かし、茎だけを30秒ほど茹でます。茹でた茎はすぐに冷水で冷やし、
水気を切ったら葉と合わせて4cmくらいのサイズに切ります。
2. ニンジンはピーラーなどで薄く切った後、3cm程度の食べやすいサイズに切ります。
3. 油揚げは2cm角に切ってザルに入れ、熱湯をまわしかけておきます。
4. 鍋に春菊・ニンジン・油揚げを入れたら、かつおだし・醤油大さじ1・みりん大さじ1を
加え、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮ます。
5. 器に移し、白すりゴマ、砂糖、醤油小さじ1を加えて和えたら完成です。

★ポイント★

- ・春菊は茎の方が苦みが少なくおいしいです！柔らかくするために茹でるのがおすすめ！
- ・他の野菜よりも土がついていることが多いので調理前によく洗いましょう。



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 平野	病院長	病院長	病院長 菅	病院長 新井田	病院長
	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。

