

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.358
R3.2



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



リハビリだより

作業療法士 岸井 昭生

『肩こり解消ストレッチ』 その一

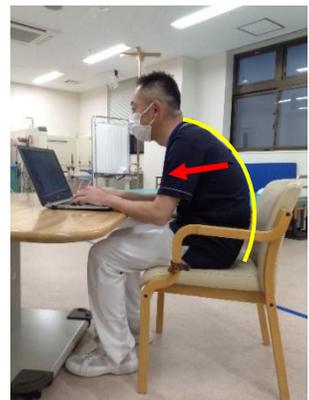
仕事やプライベートでパソコンを使用している方は、写真のように肩を前方に巻くような姿勢で行っていませんか。

この姿勢は猫背を形成する悪い姿勢の始まりでもありますし、肩こり・腰痛の要因にもなります。

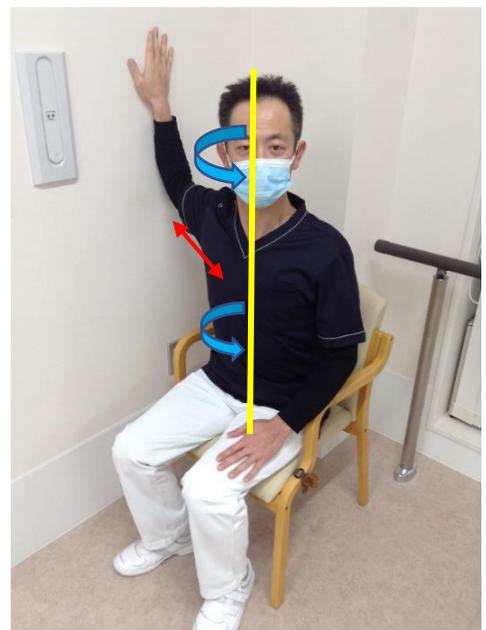
壁を利用することで、筋肉がしっかりと伸びている感覚や、縮んでいたことを実感することができます。

簡単に座ってでも出来る方法をご紹介します。

- ① 座って真横の壁に前腕（手から肘）を付けます。
（肘は直角 90 度にして下さい）
- ② 手はそのまま、ご自身の体を壁から遠ざける様に回転します。（回る椅子がおすすめです）
- ③ 胸の前がストレッチされている状態で 10 秒キープします。
- ④ 反対も同じように行います。



胸の前側が伸ばされて、後面の肩甲骨がしっかりと使われる感覚になるので、是非お試しください。



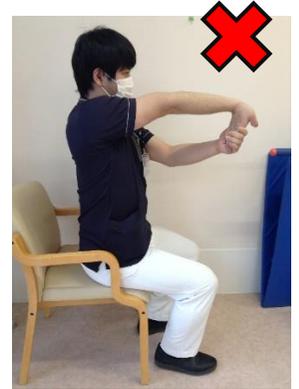
『肩こり解消ストレッチ』 その二

次は、常に内側に向けてマウスを使用したりタイピングをしている「腕」のストレッチです。デスクワークに限らず、私たちの生活はほとんどが肘を曲げた状態で、手のひらが下を向いている作業が多いと思います。そうすると、上腕二頭筋という力こぶの部分の部分が硬くなり、さらに背中が丸くなってくる事で肩こりにつながる事もあります。

そのため、姿勢を正して手のひらを上に向けた状態から、肘を伸ばす動作が必要になります。

しかし、方法を間違っている方が多いので、写真で確認してみてください。間違っているストレッチの方法は、

- ①肘がロックしてしまっている。（過剰に伸ばしている。）
- ②肘が反対に曲がる程、無理なストレッチをしている。（関節を痛める。などが考えられます。）



◇正しいストレッチの方法は

- ①姿勢を正して肘を曲げた状態で右の手のひらを上にして下さい。
- ②反対の左手で右の手のひらを下方に伸ばして反らした所から始めます。
- ③ここから右肘を前に出す様にして少しずつストレッチしていきます。（反対の左手は常に手前に引いている事がポイントです。）
- ④肘が完全に伸びる前に前腕の筋肉が伸びている感覚を感じると思いますので、そこで10秒キープします。

仕事中や朝晩のストレッチとして予防的におこなう事で、肩こり解消にも繋がりますので是非お試しください。



エコノミークラス症候群とは

診療放射線技師 飯塚友希

今回は、テレビなどでたまに見るエコノミークラス症候群について簡単にご説明したいと思います。

エコノミークラス症候群の正式名は深部静脈血栓症という病気であり、主に飛行機などの窮屈な座席(エコノミークラス)で長時間同じ姿勢のまましていると、足の血液の流れが悪くなり血管の中に血のかたまりが作られ、そこに痛みや腫れが生じる病気です。代表的な症状としては、脚のむくみ、腫れ、特に脚の太さの左右差が出る場合などは深部静脈血栓症の可能性が高いと言われています。

また、以下に当てはまる場合は深部静脈血栓症のリスクが高いとも言われています。

- 高齢者
- 肥満のある人
- ホルモン補充療法中の方、経口避妊薬を飲んでいる方
- 最近大きな手術を受けた方
- 妊婦

この病気の怖いところは、静脈内に出来た血の塊(血栓)がしだいに大きくなり、血管内からはがれ、血流に乗って肺動脈や肺に流れ込んでしまうことがあります。このような状態を肺動脈塞栓といい、命に関わる重篤な病気に移行してしまいます。

深部静脈血栓症の診断方法は血液検査や、超音波検査などありますが、当院の放射線科では造影CT検査を行う事で、血栓の有無を評価する事が出来ます。検査の方法としては、腕の静脈から造影剤を入れ、脚の静脈に造影剤が十分に流れたタイミングを見計らい撮影します。また、肺動脈の造影も同時に行うため、肺動脈塞栓症の有無も同時に評価する事が出来ます。検査時間は約 15 分から 20 分くらいで終了しますが、造影剤を使用するため、喘息やアレルギー持ちの方、心疾患や腎疾患などを抱えている方は検査を受ける事が出来ない場合があります。

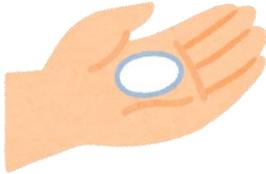
以上、簡単ではありますが、エコノミークラス症候群と、当院の放射線科で行われている検査のご説明とさせていただきます。



「 手洗いの必要性を再確認！ Part2 」

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。前回は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しました。今回は手洗いの順序についてまとめましたので、参考にしてみてください！

- ① 水で手を濡らして、石鹸(ハンドソープ)をつけます。



- ② 手のひらを擦り合わせて泡立てます。



- ③ 手の甲をよく洗います。
この時、指の間もしっかり洗いましょう。



- ④ 指を組むようにして指の間を洗います。



- ⑤ 親指をもう一方の手で包み、ねじる様に洗います。



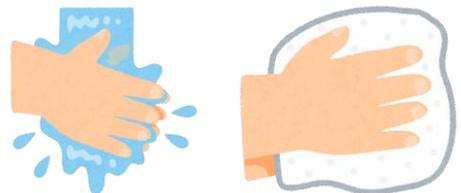
- ⑥ 手のひらを使って爪の間と指先を洗います。



- ⑦ 手首を洗います。



- ⑧ 流水でしっかり石鹸(ハンドソープ)を落とし、ペーパータオルでしっかり水気を落としましょう。



- ⚠ 注意 ⚠ 手を洗った後は、手で直接蛇口に触れないようにして水を止めましょう。
(直接触れると洗った手が再び汚れてしまいます。)

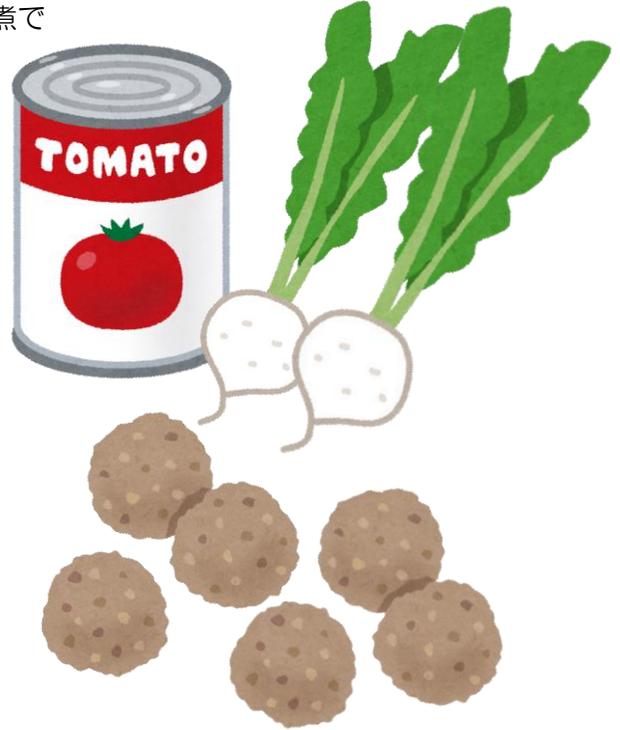
〈 ヘルストゥモロー簡単レシピ 〉

「 カブとミートボールのトマト煮 」

葉はβカロテンや葉酸、根の部分はビタミンやアミラーゼなど体に嬉しい栄養を摂取できるカブ。今回はトマト煮で身体を温められる簡単レシピを紹介します。

《基本の材料》 (目安：2人分)

- ・小カブ …4～5個
- ・しめじ …1/2パック
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・ミートボール …6～8個(お好きな数)
- ・カットトマト缶 …1/2缶
- ・塩コショウ …小さじ1/3程度
- ・酒 …大さじ1
- ・醤油 …小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・水 …100cc



(1人当たり約130kcal)

《手順》

1. カブの茎は2cm程残して葉を切ります。その後、葉を3cm程度の幅に切ります。皮をむいた後は4等分に切っておきます。
2. しめじは根元を切り落とし、手でほぐします。玉ねぎはみじん切りにしておきましょう。
3. フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めたらカブとしめじを加えて全体を混ぜ、油をなじませます。
4. 塩コショウ・酒・砂糖・醤油・水・トマト缶を入れたら煮立たせてフタをします。
5. 10～15分ほど煮た後、カブの葉を入れてもう一度煮立たせたら完成です。

★ポイント★

- ・キノコはしめじでなくても問題ありません！
- ・ミートボールは市販の味なしのものでも、自分で作ってもOKです。



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。

