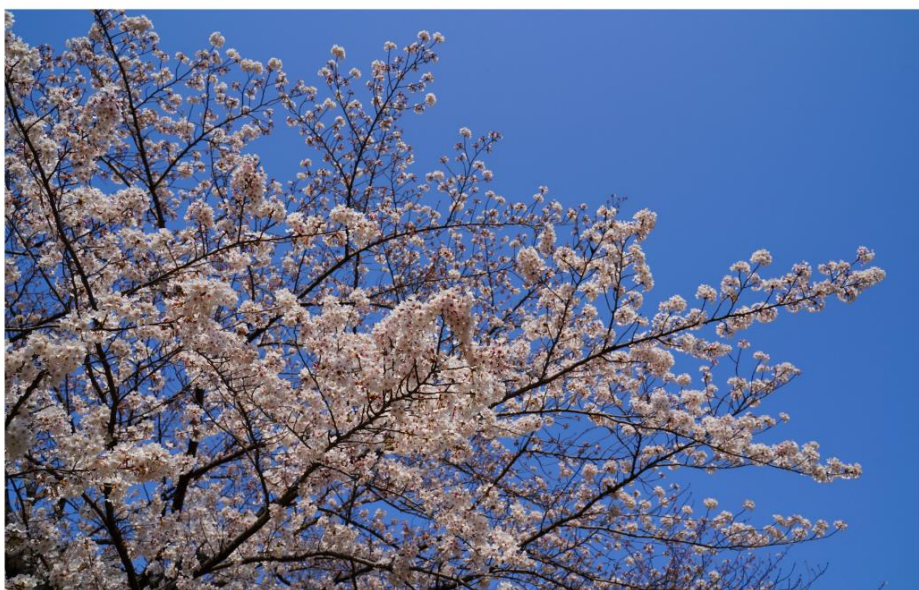


SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.360
R3.4



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 濱田 駿介

昨今、コロナウイルス感染対策によって、不要不急の外出を避け、自粛するよう呼びかけられている中、いかがお過ごしでしょうか。私は実家が宮崎県にあるため、1年以上家族や地元の友人に会えず、とても寂しいです。休日は自宅の掃除・整理をし、余裕のある日は平日でも自炊をするようにして、何もしない時間を減らすよう工夫しています。

自炊とは言ってもレパートリーが少ないので、患者様に聞いて、教えて頂いた料理を作って翌日写真で見せています。他にも色々作れるようになりたいので、簡単でおいしい料理等教えて頂けると嬉しいです。

話は変わりますが、「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか。コロナ禍により今後問題となる可能性が高いので、簡単にご紹介させていただきます。

○サルコペニア(sarcopenia)とは

サルコペニア(sarcopenia)とは、「加齢や疾患により生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」の事を指します。ギリシャ語で「筋肉」を意味する「sarx」と、「喪失」を意味する「penia」を組み合わせた言葉です。実用的な診断基準としては、筋肉量と筋肉機能の低下が、共に存在している場合にサルコペニアと診断することを推奨しています。診断手順としては、最初に握力(男性 26kg、女性 18kg)と歩行速度(0.8m/秒)を測定して、両者とも上回っている場合は除外することが出来ます。(表1)

次に、筋肉量の測定をします。下腿三頭筋(ふくらはぎ)周囲径が筋肉量の指標になり、31cm未満がサルコペニア高齢者に多いと云われています。(表1)

なお、東京大学高齢社会総合研究機構で見いだした、簡便に自己評価出来る「指輪つかテスト」(図1)がありますので、利用してみてください。

表1:65 歳以上の高齢者を対象にしたサルコペニアの簡易診断

握力(筋量・筋力低下)	男性: 26kg未満 女性: 18kg未満
歩行速度(身体機能低下)	0.8m/秒以下
下腿三頭筋周囲径(骨格筋量低下)	31cm未満

図1:指輪つかテスト



○サルコペニアの分類

サルコペニアは下記のように分類されます。原因による分類はサルコペニア対策を講じる上で重要になります。

分類	原因
一次サルコペニア (加齢性サルコペニア)	加齢以外の原因が無い
二次サルコペニア ・身体活動性サルコペニア ・疾患性サルコペニア ・栄養性サルコペニア	ベッド上安静、運動しない生活スタイル、廃用、無重力状態 高度な臓器障害(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患 吸収不良、胃腸疾患、食欲不振をきたす薬物の使用、タンパク質摂取不足

○サルコペニアに対する予防

サルコペニアの予防におすすめな運動療法、食事、生活習慣について、それぞれご紹介します。

【運動療法】

意識的にからだを動かす事が大切です。「歩く歩数を増やす」、「車より自転車に乗る」など、日常の中で運動を習慣づけましょう。運動習慣が出来たら、「速度を速める」、「歩幅を広くする」、「階段や坂道を利用する」など負荷を高めましょう。

筋肉量を減らさないためには、自分の体重を負荷とする踵あげやスクワット等の自重トレーニングがおすすめです。自分の負担にならない程度で始め、徐々に頻度や負荷を増やしていくのがおすすめです。

【食事】

筋肉量を維持するには、たんぱく質の摂取が必要です。たんぱく質が豊富な肉や魚、大豆製品などで、1日 75g の摂取量を目指しましょう。

【生活習慣】

運動や食事に加え、睡眠時間などの生活リズムを整え、メリハリのある生活を心がけましょう。特に仕事以外の趣味を持つ事や地域活動・ボランティアなどに参加する事が大切です。他者とのコミュニケーションや社会とのつながりを持つことで心身の健康維持を図りましょう。

私は、人と話していないと感じた日は、よく宮崎の家族と電話をしています。また、コロナが流行する前までダンスや水泳をしていましたが、今新しい趣味を探しているところです。

日常での楽しみを見つけながら、元気にサルコペニア予防をしていきましょう。

「花粉症治療薬」

薬剤科 柴山 貴博

●花粉症とは？

花粉等のアレルギー原因物質（アレルゲン）が私たちの鼻腔内や目の粘膜に付着すると、体内にアレルゲンを排除しようとする抗体ができます。この抗体がつくられた体内に再びアレルゲンが入ってくると、ヒスタミンという物質が分泌され神経や血管などを刺激し鼻水・くしゃみ・目のかゆみといった症状があらわれます（アレルゲンを排除しようとする免疫反応）。症状には個人差がありますが、倦怠感・皮膚の痒み等を感じる場合もあります。

本稿では、医師の処方せんなしに薬局やドラッグストア等で購入できる市販薬を紹介します。

●抗ヒスタミン薬

花粉症治療に主に使われる薬剤で、ヒスタミンの作用をブロックするはたらきがあります。

○内服薬

大きく分けて「第一世代」「第二世代」と呼ばれるものに分かれています。

第二世代は第一世代に比べて眠気・口渇・便秘といった症状が少なくなる点が特徴です。

【販売名】パブロン鼻炎カプセル、アレグラFX、クラリチンEX、アレジオン20 等

○点鼻薬

鼻の粘膜へ直接薬剤を噴霧し、アレルギー性鼻炎に伴うくしゃみ・鼻水を軽減します。飲み薬より眠気などの副作用が少ないと言われています。

【販売名】パブロン点鼻薬、ザジテンAL 点鼻スプレー 等

○点眼薬

アレルギーによる目の痒み、結膜充血などの目の症状を改善します。

【販売名】アイリスアレスト、ロートアルガード 等



●血管収縮薬

鼻の粘膜の血管を収縮させることで粘膜の腫れを改善し、主に鼻づまりを軽減します。

市販の点鼻薬に多くに含まれていて、上述したパブロン点鼻にも含まれています。

長期使用や頻回使用により症状が悪化する場合があります、用法用量を守ることが大切です。

●アンテドラッグステロイド

医療用医薬品と同成分・同量配合のフルナーゼ点鼻薬があります。アレルギー性鼻炎の症状に優れた作用を示します。アンテドラッグとは、特定の部位でのみ優れた作用を示し体内へ吸収されると急速に効果を失うため副作用が出にくい薬剤です。

●漢方薬

薬としての効能をもつ植物や動物、鉱物の優れた組み合わせに対し、方剤として命名されたものが使用されています。体質・症状に合わせて方剤を選択すると副作用を軽減しながら優れた効果を示します。 【方剤名】小青竜湯、葛根湯、苓甘姜味辛夏仁湯 等

市販の花粉症治療薬には様々な種類があり、薬の効果にも個人差があります。自分に合った薬を見つけるために、ぜひ薬剤師へ相談してください。

大腸 CTC 検査って何？

診療放射線技師 飯塚友希

現在、国内における大腸がん患者がとて増えています。大腸がんは自覚症状が非常に少なく、便秘症で無かった人が便秘がちになったり、下痢や血便が続いたりといった症状が現れた時には、がんの進行がかなり進んでいたという事が多々あると言われています。しかし患者数が増える一方で、早期発見できれば根治しやすい点も大腸がんの特徴とも言われています。

従来大腸がんの早期発見には、大腸内視鏡検査を受けるしか選択肢はありませんでした。ただ、大腸内視鏡は検査前に大量の下剤（約 2 リットル）を飲まなければならず、内視鏡を腸内に挿入する際、多少なりとも苦痛を伴います。また、大腸に屈曲や癒着が強い箇所がある患者さんの場合、かなりの痛みを生じる事があります。このように大腸内視鏡検査は患者さんにとってハードルの高い検査でした。

そんな中、大腸を炭酸ガスで膨らませて体外からCT装置で腹部を撮影し、内視鏡検査を行ったような3D画像を作成できる大腸CTC（CT コノログラフィー）検査というものが注目されています。

検査の流れとしては、肛門からチューブを5cmほど挿入し、そこから炭酸ガスを注入し大腸を膨らませていきます。その後、仰向けとうつ伏せの状態でCT撮影を行います。検査は約10～15分で終わり、下剤の量は内視鏡検査の半分以下になります。また、内視鏡検査よりも時間が短く、羞恥心や痛みも少ないため患者さんにとって負担が少ない検査になっています。但し、病院によっては大腸内視鏡とCTC検査をセットで行うところもあるので、その場合は担当医とご相談して頂く必要があります。

最後に、以下の事が2つ以上当てはまる方は1度大腸の検査を受けた方がいいとされているので、良かったら参考にしてみてください。

- ・40歳以上で大腸内視鏡検査を受けた事が無い
- ・近親者に大腸がんの罹患者がいる
- ・便秘、便が細い
- ・以前に大腸ポリープを指摘された事がある
- ・肉類や脂肪の高摂取（野菜不足など）

CTC の 3D 画像



「春キャベツとアサリの酒蒸し」

だんだん暖かい日が増えてきました！
春キャベツとアサリで、あっさりヘルシーに
旬を堪能しましょう！

《材料》（2人分）

- ・春キャベツ … 1/4個
- ・アサリ … 1パック
- ・料理酒 … 大さじ2
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・水 … 50cc
- ・塩 … ひとつまみ



（1人当たり約60kcal）

《手順》

1. 砂抜きしたアサリを、殻をこすり合わせるようにしてキレイに洗います。
2. キャベツを1口大のサイズに切ります。
3. フライパンにアサリ・キャベツ・料理酒・サラダ油・水を入れてフタをしたら、中火で熱します。
4. アサリが口を開き、キャベツがしんなりしたら塩を加え、混ぜてなじませたら完成です。

★ポイント★

- ・アサリは水から徐々に温めることでうま味成分がよく出てきます。ですが、加熱しすぎると身が固くなってしまいますので、アサリが口を開いたら長く煮すぎないように、火加減に注意しましょう。
- ・アサリに含まれている栄養素…カリウムや亜鉛、鉄などのミネラルはもちろんのこと、ビタミンB12の含有量に関しては貝類の中でもトップだそうです。
- ・春キャベツに含まれている栄養素…普通のキャベツに比べてビタミンCとカロテンが2～3倍も多く含まれているそうです。



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。

