

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.364  
R3.8



## 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/>



東京都救急告示病院  
(財)日本医療機能評価構認定病院  
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

今年も暑い季節がやってきましたが、皆さんどうお過ごしでしょうか。熱帯夜で寝不足になっている人や、暑さで1日中ぐったりしている人もいるかと思います。この時期はなかなか疲れが抜けず、身体に負担がかかる時期でもあります。

厚生労働省の調査では、疲労感を自覚している人の割合は就労人口の約6割にのぼるとも報告されていて、日頃から多くの方が疲れを感じていることが分かります。



では、「疲れ」「疲労」とは何でしょうか？



疲労学会では「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾患によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」と定義されていて、**疲れている時は身体や精神に負荷が掛かり、弱っているために体調を崩しやすい状態であることを指しています。**

さらに詳しく分類すると、【末梢性疲労】と【中枢性疲労】の2つに分類されます。

【末梢性疲労】→ 身体の疲れを指します。

運動し続けることで、筋肉の内のエネルギーが減り、血流が悪くなり、神経伝達が遅延することで筋肉が上手く扱えなくなります。

【中枢性疲労】→ 脳の疲れを指します。

必ずしも脳や身体を使った程度と比例せず、精神的な疲れによるもので、ストレスの感じ方に強く関連しているといわれます。

このような疲労は慢性化してくることもあり、慢性的な疲労は思考能力や注意力の低下・行動力の低下・眼のかすみ・頭痛・肩こり・腰痛などの症状を引き起こし、日常生活に障害を及ぼすこともあります。そのため、疲れを残さないようにしっかり休息することが大切になります。

では、疲労回復に大切なことは何でしょうか？



- ①良質な睡眠をとる。
- ②バランスの良い食生活をおくる。
- ③生活リズムを整える。



特に睡眠は疲労を回復させるために1番重要とされています。質の良い睡眠をとるために重要なのは、寝る直前にしっかりと副交感神経を高めることです。

副交感神経を高める方法としては様々ありますが、一部分を以下に挙げます。

- ドラマや映画、スポーツを観て感動する。
- お笑い番組を観て思いっきり笑う。
- 寝床に入ったら幸せな時を思い出す、または思い描く。
- 寝る前に深呼吸をする。
- 疲れない程度の（心地良い程度）ストレッチをする。
- 寝る前2～3時間前に入浴する。



※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。

実践しやすいものから試して自身にあったものを見つけ、少しでも疲労を回復してもらえたらと思います。今は自宅でのオリンピック観戦も良いですね！

疲労を回復し、免疫力を高め、暑い夏やコロナウイルスを乗り越えていきましょう。



## 漢方薬 豆知識



薬剤科 清水敦子



### 感染症と漢方薬

感染症を、自分の体に侵入しようとする「外から攻めてくる敵」と、例えてみましょう。

敵であるウイルスや菌は、空気中に浮遊したり、物に付着して私達の体に侵入する機会を狙っています。

この敵が侵入しないように体調を整える事は「予防」、侵入した敵を倒す力は「免疫力」と言われています。

人間の体には、もともと持っている病気と闘う力「自然治癒力」があり、その働きは2つあります。

一つは傷や炎症を自ら治す働き、もう一つは侵入してきたウイルスや細菌と戦う免疫機能です。

感染症にかかるかどうかは「予防」と、この「免疫機能」にかかっています。

疲労しても休息せず、無理を重ねると、自分が思っている以上に体は疲弊し、免疫機能が低下してしまいます。

- ◆ 疲れを感じたら、休んで体調を整える
- ◆ 睡眠をたっぷりとる
- ◆ 規則正しい生活をして、バランスの良い食事をする



これが予防であり、免疫機能を強くする一番の近道となります。

さらにウイルスや菌と戦うための武器を与え、戦う方法を教えてくれるのが、昨今テレビで報道され、話題となっている「ワクチン」です。有効な武器を持って戦う方法を練習しておけば、敵が侵入してもすぐに倒す事が出来るのです。

もう一つ、ウイルスや菌は、鼻、喉、目などの粘膜に付いて体に侵入する事が多く、侵入されないように粘膜を整えておく事、も大切です。

喉がイガイガする、目がショボショボする、など粘膜が乾燥していると感じたら、加湿をする、水分補給をする、うがいをする、など、乾燥している粘膜の隙間から敵（ウイルスや菌）に侵入されないよう、早めに予防しましょう。

私たちの体を守る「自然治癒力」とはどの様に働いているのでしょうか。

- ◆ 寒気を感じたら、体温を上げて体を温め免疫機能を高める
- ◆ 喉が乾燥したら、粘液を出して潤す
- ◆ 発熱したら、発汗させて体を冷やす

これが体を治そうとする「自然治癒力」の働きです。

では本題である漢方薬は、感染症とどのような関係があるのでしょうか。



感染症に効果のある漢方薬の組み合わせ（処方）には、

- 寒気を感じたら、体を温め、免疫力を高めるお手伝いができる葛根湯や麻黄湯、
- 喉の乾燥を感じたら、口や喉を粘液で潤し粘膜を整えることができる麦門冬湯、
- 胃腸の働きを高める事で免疫力を強くする補中益気湯、六君子湯、人參養榮湯、など自然治癒力を強くするためのお手伝いができる処方があります。

皆様一人一人が、自分に合った漢方薬を味方にして「免疫力」を強化し、毎日元気に過ごせますよう、願っています。

引用文献 クラシエカンポフルライフ

## 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）



元気がなく、胃腸の働きが衰えて疲れやすい症状（風邪を引けば長引く、食欲不振、無力感、泥状便、病後の体力回復）に効果があります。

胃腸の働きが良くなれば、呼吸器機能の回復にも効果があり、大きな声が出せない、すぐに息切れが起こる、などの症状にも効果があります。

「補中」とは、消化器を助ける事、という意味があります。

消化器を元気にする黄耆（オウギ）を中心に人參（ニンジン）、白朮（ビャクジュツ）、甘草（カンゾウ）を一緒に入れて黄耆の効力を増強させています。



他にも体全体が下に引かれる状態、例えば内臓が下に下がる脱肛や胃下垂、慢性的な下痢、を改善する効果もあります。

お湯に溶かして、少しずつ、ゆっくり飲んで下さい。

「美味しい」と感じれば、きっと体の中で

「免疫力を高める強い味方」

となっている事でしょう。



pixta.jp - 20086688

参考図書：漢方ポケット図鑑



## 「トマトとタコのサラダ」

トマトの酸味とタコの味がよくなじんでおいしいです！  
夏バテ解消に効き、すぐできあがるので是非つくってみてください！

《材料》 (2人分)

- ・ トマト …1 個
- ・ ゆでダコ …100g
- ・ きゅうり …1 本
- ・ 水菜 …1 株
- ・ お好みのドレッシング



(1人当たり約 150kcal +ドレッシングのカロリー)

《手順》

1. 水菜の根本を切り落として 3cm くらいの幅で切り、お皿に盛ります。
2. タコときゅうりの厚みをそろえてななめ切りにし、水菜の上やまわりに散らします。
3. トマトはヘタを取り、1cm くらいの角切りにします。切ったものは 2 の上に乗せていきます。
4. お好みのドレッシングをかけたら完成です。

★ポイント★

- ・ 好みに合わせて食材を増やしてみてください！海苔やかつお節をかけても OK！
- ・ トマトに期待できる栄養・効果
  - ーリコピンは体の酸化を抑え、老化を予防するほか、脂肪の吸収を抑えます。
  - ークエン酸は食欲増進や疲労回復に加え、脂肪の燃焼をうながします。
  - ー夏の紫外線ダメージを受けた肌の回復にも次の 2 点から期待が持たれています。
    - ☆リコピンの、シワやシミの原因となるメラニンの発生を抑える効果。
    - ☆ビタミン類が豊富に含まれていることで、荒れ予防や荒れた肌を回復する効果。
- ・ 最近は大きいサイズから小さなもの、甘みをうりにしているものなど、バラエティ豊かなトマトが販売されています。食べ比べて、お気に入りを見つけてみるのも楽しそうですね。



## 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

実施

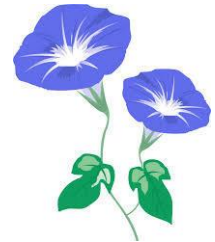
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



に

## 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いきます。



## 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

2021年8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	病院長	病院長
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆	鈴木(小)	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			田中将	
	訪問診療	田中		町田	古屋	下澤	
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				平野
	整形外科(2:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	子安					
	訪問診療	田中		町田	古屋	下澤	

※ 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。

