

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.365  
R3.9



## 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 栗林 海勇

猛暑の毎日でございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私事ですが先日、朝起きた際に首が痛くて回らなくなることがありました。首周りや肩回りの筋肉のこわばりによって痛みが出現する状態でした。それと同じような症状でよく耳にする『ぎっくり腰』という言葉を一度は耳にしたことがあるかと思います。

今回は、そんな『ぎっくり腰』こと『急性腰痛症』についてご紹介いたします。

## ○急性腰痛症(Acute low back pain)

腰部に突然疼痛が出現する疾患であり、

欧米では『魔女の一撃』と比喻されるほど強烈な激痛が襲ってきます。



## ○原因

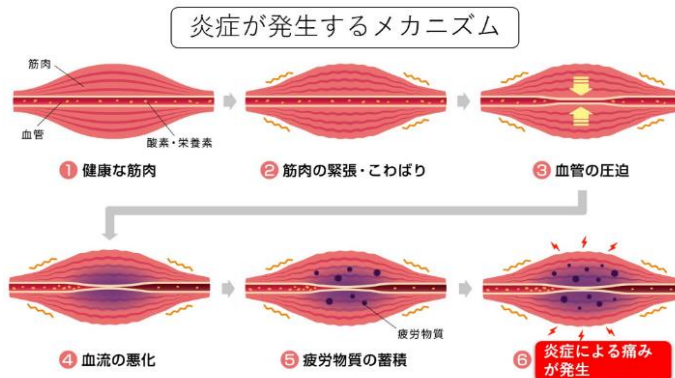
一般的には、関節捻挫・筋肉の損傷・筋膜炎などが主に挙げられます。

しかし、厳密に言うときっくり腰の詳しい原因というのは未だ解明しておらず、さまざまな研究の中で下記の原因が考えられています。

<筋肉が炎症を起こしてしまう原因>

- 普段から悪い姿勢（猫背・反り腰）をとっている
- ストレスなどによる筋肉の緊張
- **運動不足による筋力低下**

などがあり、特に筋力低下は悪い姿勢の原因でもあり特に大きな原因となります。



筋力が低下すると、過度に筋の緊張やこわばりが生じ、炎症が起きやすくなります。

## ○対策

ではもし急に立ち上がれないほどの腰痛が出現した場合はどうすればいいのでしょうか。日常生活に支障をきたす場合はまず整形外科への受診をお勧めします。

椎間板ヘルニアや腰椎圧迫骨折などの病気が潜んでいる場合もあるため、あまりにも痛みが強い場合は自己判断を避け、病院に行くようにしましょう。

## ○予防策

ぎっくり腰が生じる状況としては

- ・重いものを持ち上げようとして
- ・少しお辞儀をただけで
- ・立ち上がろうとしてただけで
- ・くしゃみをただけで

などなど多岐に渡ります。

いずれも腰を前に曲げたときに生じやすく、腰回りや体幹の筋力低下、その周囲関節の硬さも原因といわれています。それでは、筋力低下を予防しぎっくり腰になりにくくなる筋力トレーニングをご紹介します。

### ①体幹の筋力トレーニング



5回1セット  
一日3セット(朝昼晩)

- ① 軽くあごを引いて 仰向けになり膝を立てます。
- ② 息を鼻から大きく吸い込み、息を吐く時におへそを背中側に引き込み、背中にあるタオルを潰すように意識します。(お腹をへこます)
- ③ 肛門を上へ引き上げるように意識して少しだけおしりを浮かすと効果的です。  
**※これらを10秒間かけてゆっくりと行います。**

### ②太もも裏のストレッチ



5回1セット  
一日3セット(朝昼晩)

- ① 椅子に浅めに座り、写真のように踵を床に付けます。
- ② 伸ばした足の裏筋が伸びるように身体を傾けます。
- ③ **腰が曲がらないように注意して下さい！**  
**※10秒かけてゆっくりと行います。**

### <注意事項>

- ・筋力トレーニングやストレッチは継続することに意味があります。無理の無い範囲で毎日行いましょう。
- ・腰の痛みが強い場合は自己判断を避け、病院に行くようにしましょう。

## 当院の健診で内臓脂肪 CT 測定をはじめました

診療放射線技師 飯塚友希

今回は、2021年5月から健診で始まった内臓脂肪CT検査について簡単にご紹介したいと思います。

内臓脂肪の過剰な蓄積（内臓脂肪型肥満）は、高血糖や高脂血症、高血圧などを招き、動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクが高くなることが分かっています。また、脂質異常症や糖尿病などを引き起こす原因にもなると言われています。（メタボリックシンドロームの人は、糖尿病を発症しうるリスクは通常の7~9倍、心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクは約3倍と言われています。）そのため早期の予防・対策を行うために、内臓脂肪の測定は極めて重要となります。

補足)メタボリックシンドロームとは内臓の脂肪が蓄積する内臓脂肪蓄積型の肥満を持った人が、高血圧・脂質異常症・糖尿病といった動脈硬化危険因子を2つ以上合わせ持った新しい疾患概念をいいます。

内臓脂肪の量は腹囲でおおよその測定が可能です。へその位置でのウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上がメタボリックシンドロームにおける腹囲の基準とされています。しかし、腹囲の計測ではわからない「かくれ肥満」の方もおられます。そこで、CTを用いて腹部の断面像を撮影することにより、正確に内臓脂肪の蓄積を判断する事が出来ます。内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>を超える場合、内臓脂肪型肥満と診断されます。

当院の内臓脂肪CTは腹部（おへそ辺り）の輪切りの写真を何枚か撮影します。その後、専用の解析ソフトで内臓脂肪と皮下脂肪の測定を行います。検査時間は5分程度で終わります。

気になる方は、ご自身の内臓脂肪量を知り、ぜひ健康管理にお役立てください。以上、簡単ではありますが、当院で行われている内臓脂肪CT検査のご紹介とさせていただきます。



## 「 スズキ病院 セタ 2021 」

看護師 渋谷知愛子

7月5日から7月9日までの間、病棟内でセタイベントを開催しました。

例年、近くの音楽大学にコンサートを開催して頂いていましたが、今年はコロナ禍のイベントであった為、笹飾りとお昼の時間に夏の音楽を流すという形で行いました。

入院患者さんの願い事が書かれた短冊を見ると、私たちスタッフまで心がなごみました。コロナ禍で、面会や様々な制限のある患者さんの気分転換に少しでもなれたなら幸いです。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



## 「 今年の中秋の名月は9月21日! 」

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の満月のことを指し、秋の豊穡を祝う日だそうです。

今でもスズキやお団子をお供えして月を愛でる習慣が残っていますが、収穫を祝う風習と相まって、この頃に収穫される里芋をお供えすることから「芋名月（いもめいげつ）」と呼んでいる地域もあるそうです。

今年の「中秋の名月」は満月らしいのですが、毎年必ずしも満月になるわけではないそうなので、皆さんも是非満月を堪能してみてくださいはいかがでしょうか？



## 「レンコン団子（エビ入り）」

今月頃から冬にかけて、レンコンの旬が始まります！  
ビタミンや食物繊維の他、アンチエイジングに  
役立つ成分も含まれていますよ！

### 《材料》（2人分）

- レンコン …1 節
- エビ(背わた処理済) …40g
- しいたけ …1 枚
- 酒 …小さじ 1
- 片栗粉 …大さじ 1(+小さじ 1)
- 塩 …少々
- めんつゆ …100mL
- みりん …大さじ 1
- 水 …200mL



(1人当たり約 135kcal)

### 《手順》

1. エビを粗めのみじん切りにしたら、酒小さじ 1 をかけてなじませます。  
しいたけを粗めのみじん切りにします。レンコンは水でよく洗い、すりおろします。
2. すりおろしたレンコンとしいたけを耐熱皿に入れ、塩少々と片栗粉大さじ 1 を加えてよく混ぜたら 500W のレンジで3分ほど加熱します。
3. 一度レンジから出してかき混ぜ、再度 500W で 3 分ほど加熱します。(レンコンに透明感が出てきたら OK) その後、レンジから出して粗熱をとります。  
粗熱が取れたらエビを加えて軽く混ぜ、食べやすいサイズに丸めて団子にします。
4. 鍋にめんつゆ 100mL、水 200mL、みりん大さじ 1、片栗粉小さじ 1 を入れて加熱し、3で丸めただんごを加えます。フタをしたら弱火で5～6分煮ます。
5. 団子を器に盛り、残った煮汁に少量の水溶き片栗粉(分量外)を加え、かき混ぜながら再度加熱してとろみをつけます。とろみのついた煮汁を団子にかければ完成です。



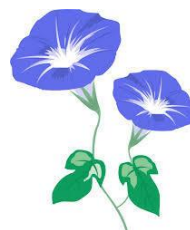
## 患者さんの権利

- 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	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野					
	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。

