

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.366
R3.10



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 村井俊太郎

夏も終わり、少しずつ秋を感じるできるようになりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目となり、体の節々の不調を訴える方も増えてくるかと思えます。

今回は、「膝の痛み」についてお話したいと思います。

◎膝関節への負担って？

膝関節は、大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)を結ぶ関節で、体重を支えるため人体で最も大きい関節となっています。活動に伴い、歩行時には体重の3~4倍、階段昇降時には5倍の負荷が膝関節にかかります。皆さんも、自分の膝への負荷を計算してみてください。思っている以上に大きいことが分かります。

◎膝痛の原因は？

上記でお伝えしたように膝への負荷はかなり大きいことが分かります。そのため、「体重増加」や「膝関節を支える筋力低下」により負荷量が増加し、「膝の変形や摩耗」に繋がります。

① 体重増加

肥満度は以下の計算式で求められます。BMIが25以上の方は積極的に運動する機会を設けましょう。

$$\text{肥満度(BMI)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 \quad ※ \text{BMI} \leq 25 \text{ を正常とする}$$

② 筋力低下

運動の習慣がないと、筋力低下が進んでいきます。1日運動をしなかった場合、筋力の1%が低下すると言われていています。膝を伸ばす際には大腿四頭筋という大きな筋肉の助けを必要としています。この大腿四頭筋の筋力が低下すると体を支持する力が弱まり、歩きにくくなります。

③ 膝の変形、摩耗

体重の増加や筋力の低下により、膝への負担が増え変形や摩耗が起こりやすくなります。摩耗によって削れた軟骨の破片が炎症の原因となり膝の痛みにつながります。

◎自宅でできる膝関節周囲の筋力トレーニング

①膝伸ばし運動(大腿四頭筋：太ももの前面の筋肉)



片膝ずつ伸ばし10秒×5セット行いましょう。簡単な場合は重りなど付けてみましょう。

②脚上げ運動(腸腰筋：太ももの上前面の筋肉)



つま先は常に上を向け、脚を上げる際に腰が反らないようにします。膝を伸ばしたまま行います。

10秒×5セット行いましょう。

③脚閉じ運動(内転筋：太ももの内側の筋肉)



ボールを押しつぶした状態で10秒×5セット行いましょう。

よくある質問

Q1 運動不足だからウォーキングした方が良いのか？

A 身体機能維持のために歩行等でほどよく運動機会を設けることは良いことです。しかし、膝が痛い時はかえって悪化することがあります。痛みがある際は医療機関を受診してください。

Q2 膝は冷やした方が良いのか、温めた方が良いのか？

A 慢性的な痛みに関しては入浴やサポーター等で温めた方が良いです。しかし、運動の直後や歩きすぎて熱感がある際は冷やしてください。

Q3 筋力トレーニングする際の重りはどれくらいの重さが良いのか？

A 重すぎる重りはかえって関節への負担が増えてしまいます。そのため、重りなど使用する際は10回反復しても可能な重さにしましょう。

当院の人間ドックで行われている前立腺 MRI について

診療放射線技師 飯塚友希

今回は脳ドックについてご紹介しましたが、今回は当院で行われている前立腺 MRI についてご紹介したいと思います。

まず初めに、前立腺がんは加齢と共に罹患率が高くなり、60 歳以降から罹患率が増加すると言われています。日本では前立腺がんの患者数が急増しており、1995 年から 2020 年の間で罹患率は 5.9 倍増加し、現時点で男性がん患者の中で、前立腺がんが罹患率 1 位となっています。がんが前立腺内に限局する早期の段階では無症状ですが、進行すると前立腺の周囲に浸潤し、多臓器に転移します。特に、前立腺がんはリンパ腺や骨に転移しやすく、骨に転移すると痛みや骨折を引き起こしたりします。そのため、いかに「早期発見・早期の適切治療」を行うかが重要となります。

前立腺がんの診断には主に採血で行う PSA という腫瘍マーカーと MRI による画像診断、エコー検査などがあります。その中で MRI は、がんの有無だけでなく、腫瘍の大きさや場所、がんの浸潤度なども評価する事が出来ます。また同時に排尿障害などを引き起こす“前立腺肥大症”の診断も同時に行う事が出来るという利点もあります。

検査時間は 30 分ほどで終わりますが、検査前の前処置として膀胱にある程度尿を貯めてから撮影を行うため、排尿をしないようにして頂いています。(MRI 検査なので、体内にペースメーカーや磁性体の金属が入っている方は受ける事が出来ません。)

以上、簡単ですが前立腺 MRI 検査のご紹介とさせていただきます。

最後に、以下の事柄に当てはまる方は 1 度検査を受けた方がよいとされているので、参考にして頂けたらと思います。

- 50 歳以上の男性
- 最近トイレが近い
- 排尿後に残尿感が残る
- 夜間、頻繁にトイレによく行くようになった
- 血縁者に前立腺がんの人がいる



「 十三夜 2021 」

広報委員

みなさんは「十三夜」を知っていますか？十三夜とは、旧暦 9 月 13 日の月を眺める日本の風習のことです。今年 2021 年は 10 月 18 日（土）がその日に当たります。

先月の「中秋の名月」の記事では、旧暦 8 月 15 日の中秋の名月を眺める風習が「十五夜」で、秋の収穫を祝う風習だとお伝えしました。

今年の十五夜は天気の良いところも多く、きれいな満月を見ることができましたが、日本では台風の時期に十五夜が重なることが多いため、空が曇ってしまい月を見る事ができなくなることもしばしば。そのため、秋晴れとなることが多い旧暦 9 月に 2 回目のお月見をする風習ができた、など諸説あります。

里芋を供えることから「芋名月」と呼ばれる十五夜に対し、十三夜ではこの時季に収穫される栗や枝豆を供えることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれているそうです。

また、十五夜の月とセットで呼ばれることも多く、十五夜の月を「前の月」、十三夜の月を「後の（のち）の月」と呼んだり、2 つの月を合わせて「二夜（ふたよ）の月」と呼ぶこともあるそうです。

平安時代に中国から伝わったとされる十五夜の月を愛でる風習とは異なり、十三夜の少し欠けた月を愛でる風習は日本独特のものと言われています。

なぜ満月でもない十三夜にお月見をする風習が日本で始まったのかというと、当時は十三夜の月の出具合によって、翌年の作物の豊凶を占っていたためといわれています。中国伝来の「美しい満月を観賞する風習」と違い、収穫を迎えた喜びと感謝、また農作物が豊作になることを願い、十三夜の月を愛でていたのです。

また、十三夜は十五夜に次いで美しい名月だといわれているため、十五夜から約 1 カ月後に巡ってくる十三夜のお月見は昔から大切にされていました。十五夜または十三夜のどちらか一方しか観ないことを「片見月」「片月見」と呼び、縁起が悪いという迷信があります。

現在では「十三夜」は話題にならないものになってしまいましたが、季節を感じられる素敵な行事ですので、縁起や迷信などは気にせず楽しめればいいのではないかと思います。この記事を読んで気になった方は、十五夜に次いで美しいとされる十三夜の月を眺めてみてはいかがでしょうか。



「秋鮭とジャガイモの炒めもの」

本格的に秋が始まり、秋鮭が出回る季節になりました。
ジャガイモも旬を迎えるので是非この2品を使って
秋の味覚を楽しんでみて下さい！

《材料》 (2人分)

- ・秋鮭(切り身) … 2枚
- ・ジャガイモ … 大1個
- ・タマネギ … 1/2個
- ・小麦粉 … 適量
- ・塩コショウ … 適量
- ・酒 … 大さじ1.5
- ・みりん … 大さじ1.5
- ・醤油 … 大さじ1.5
- ・バター … 5g



(1人当たり約 250kcal)

《手順》

1. ジャガイモの皮をむき、幅2cm程度の半月形に切ります。
タマネギの幅は2cm程度でくし切りにします。
2. ジャガイモを水にくぐらせ、耐熱容器に入れたら電子レンジで600Wで3分ほど加熱します。加熱が終わったらジャガイモの水分をキッチンペーパーでふき取ります。
3. シャケを食べやすい大きさに切り、塩コショウを軽くふって下味をつけます。
その後、身にまんべんなく小麦粉をまぶします。
4. フライパンで油を熱し、シャケの皮目を下にして焼いていきます。
タマネギも一緒にフライパンに入れて、シャケと混ざらないように火を入れましょう。
5. シャケとタマネギに火が通ってきたらジャガイモを加えて焼き色をつけます。
酒・みりん・醤油を加え、全体に味がなじむように混ぜます。
最後の仕上げにバターを入れてからめたら完成です。



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

2021年9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			金森	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆	鈴木(臣)☆	
	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。

