

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.368
R3.12



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

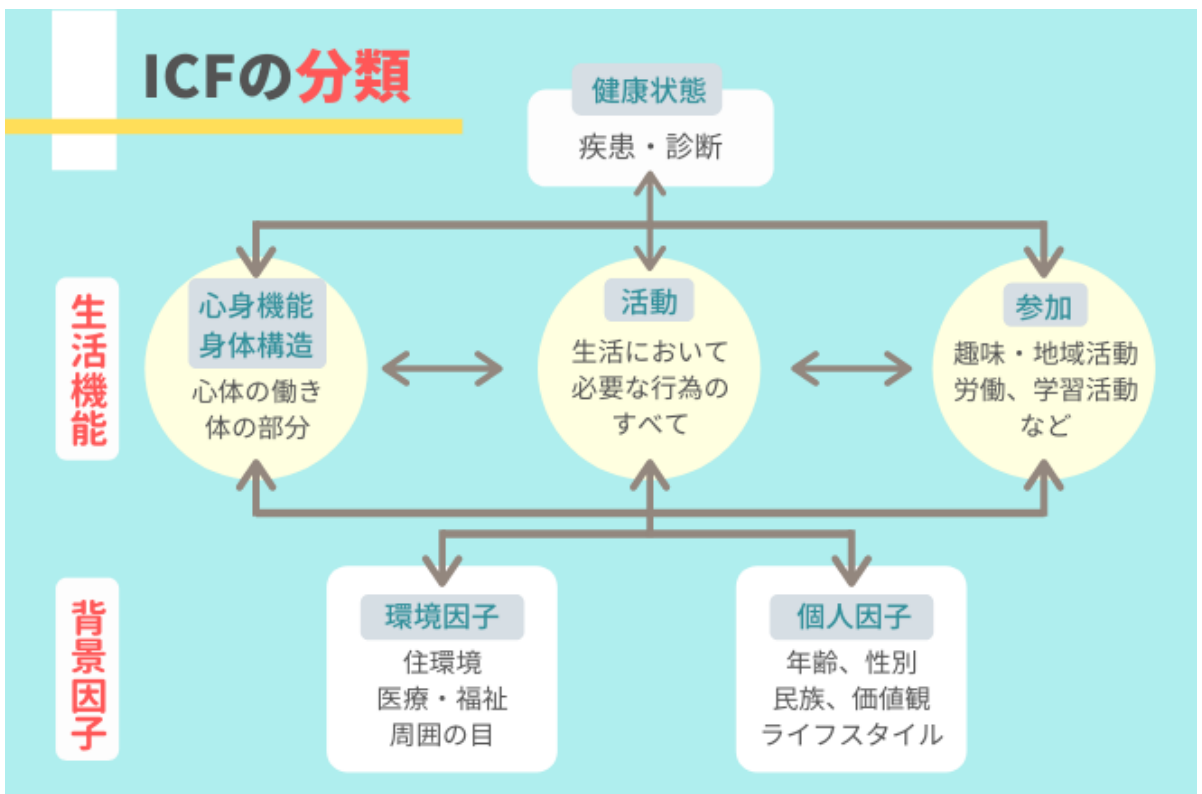
私は趣味として定期的にダンスを習いに行っています。自分の好きな事で気持ちをリフレッシュし、コミュニケーションを取る事で気分転換となり、また新たな気持ちで仕事に臨めています。

私達が普段、仕事で使用する分類の1つに ICF というものがあります。これは日常生活での問題点を抽出する際に使用するものです。今回は ICF を簡単に説明しながら、社会参加の大切さについてお話ししたいと思います。

ICF(国際生活機能分類)とは

ICF は 2001 年、WHO(世界保健機構)によって提唱された、世界共通の生活機能分類であり、下の図のように分類されています。生活機能分類とは「人の健康状態を取り巻く様々な事柄を体系立てて分類したものです。ICF を活用する事でその人の健康について一部ではなく全体を見たり、いろんな視点から考えていこうという狙いがあります。

ICF は「生活機能」とそれに影響する「背景因子」で構成されます。生活機能は「身体機能・身体構造」「活動」「参加」の3つに分かれます。背景因子は「環境因子」「個人因子」の2つです。どれも重要ですが今回はその中の「参加」についてお話しします。



ICFにおける「参加」とは

ICFの参加（participation）とは、「生活・人生場面（life situation）への関わり」の事です。それは「社会レベル（人生レベル）」とも表現され、社会的な出来事に関与したり、役割を果たす事と定義されます。

具体的には、

- 働くこと
- 家庭内・職場・地域組織・交友関係のなかでの役割
- 趣味やスポーツなどコミュニティへの参加
- 文化的・政治的・宗教的な集まりへの参加

などが含まれます。

ICF で考えた時に参加の部分が欠けてしまうと、活動機会やモチベーションが低下してしまい、健康状態の悪化に繋がる事があります。入院患者さんに置き換えて考えるとリハビリテーションを定期的に行う事や、日中1日2回はトイレに行くという事などが参加となります。これらが本人のモチベーションや認知機能等の低下により欠ける事で、活動機会が減ってしまい体力低下等の廃用症候群が引き起こされてしまいます。そうならないよう私達リハビリスタッフが看護師等、多職種と協力し、患者さん一人一人に参加を促していく必要があります。

最後に

最近外に出たり、誰かと会ってお話をしたりしていますか。コロナウイルスが流行してから不要不急の外出を避けるよう言われているため、以前よりそのような機会が減っている方が多いかと思われます。

ICFの参加の大切さは患者さんだけではなく、どなたでも当てはまります。コロナ禍ではありますが、皆さんも自分の気持ちを明るく前向きに出来る趣味や場所を見つけてみてはいかがでしょうか。



当院で行われている骨密度検査について

診療放射線技師 飯塚友希

はじめに、骨粗しょう症とは骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気の事をいいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がない事が多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

当院では、デキサ法と言う方法で骨密度の検査を行っています。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。また、若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるか表示されます。一般的に骨密度が70%以下の場合には骨粗しょう症と診断されると言われています。

具体的検査法は、利き手の反対の前腕骨の骨を使い、エネルギーの低い2種類のX線を使って測定します。検査時間は2~3分程で終わる簡単な検査です。

以下の項目が1つでも当てはまる方は骨粗しょう症である可能性が高いと言われています。

- ・以前より身長が低くなった
- ・背中や腰が曲がってきた
- ・背中や腰に痛みを感じる

その他、日常のこんなことも骨粗しょう症に気づくきっかけになります。

- ・食事量は少ないのに、お腹がすぐいっぱいになる
- ・すぐに息が切れる
- ・重いものを持ったり、立ち上がる時に腰が痛む

背中や腰が曲がる



身長が縮んでくる



腰や背中が痛む



息が切れる



「 年末の大掃除 」

広報委員

12月に入って暖房が欲しい時期になってきました。ただでさえ忙しくなる師走の時期、日本には年末の大掃除という習慣があります。おそらく多くの方が、単なる大がかりな掃除として捉え、1年間の家の汚れをスッキリ落として、気持ちよく新年を迎えるために行うと考えているのではないのでしょうか？これも大事なことですが、ちゃんと由来があります。

何故、寒くて忙しい年末に大掃除をするのか。今回は、その由来や意味をご紹介します！

日本において掃除の習慣が根付いたのは平安時代。「大掃除」が生まれたのもこの頃といわれ、貴族の宮中では年末に欠かせない行事となっていたそうです。この頃の大掃除は「煤払い（すすはらい）」と呼ばれ、いろりで薪を燃やしたことで溜まった煤を掃除していたことが由来となっています。

江戸時代になると、徳川幕府が12月13日を「煤納め」と定め、江戸城の大掃除が行われるようになり、江戸の庶民がそれにならって自分たちの家の煤払いを行い始めました。

神社・仏閣などでは未だに煤払いが行われているそうですが、住環境の変化で一般家庭では煤が出ることもなくなったため、煤払いは現在の大掃除へと変わっていったようです。

また、大掃除はお正月に歳神（としがみ）様を気持ちよくお迎えするための神事として行われていたそうです。歳神様は、新年に来てくれる幸せの神様といわれており、失礼がないように家の中を清める必要があるとされています。そのため年末に大掃除をして、家をキレイな状態にして神様を迎えるというという意味合いがありました。

掃には「払い清める」、除は「すべてにわたって」というような意味があります。家をキレイにするだけでなく、1年間の厄や穢れを祓うという意味を持つ重要なものです。家も心も清めた状態で、歳神様をお迎えするという大切な意味合いが大掃除にはあったようです。

最後に、年末の大掃除といっても年末ならいつでも良いというわけではないようです。12月29日と31日は、大掃除をすると縁起が悪い日と言われています。29日は9から「苦」を連想させ、31日は歳神様を迎える日である大晦日に慌ただしく掃除するのが神様の失礼に当たることが理由だそうですよ。縁起が気になる方はゆとりをもって掃除しておくことで、年の瀬をゆっくり過ごしてみてもいいのではないでしょうか。



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	澗潟	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。

