

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.369

R4.1



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 依田万波



毎日寒くてお日様が恋しい今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。冬は暖かいお部屋に籠りたくなってしまいますが、籠りきりで筋力が低下すると思わぬ転倒・怪我の一因となりますので、こんな季節だからこそ身体の維持は意識的に行いたいところです。

ということで、今回は在宅期リハビリについてお伝えしたいと思います。

入院中の方には医療保険でのリハビリが提供されますが、在宅高齢者の方に対しては介護保険でのリハビリが主となります。

具体的には

- ①通所リハビリ(デイケア)
- ②通所介護(デイサービス)
- ③訪問リハビリ

が挙げられます。それぞれの特徴を以下に紹介していきます。



①通所リハビリ(デイケア)

ご自宅から医療機関や老人保健施設等に通い、リハビリを受けるサービスです。歩行訓練等の機能訓練の他にも、食事や入浴、レクリエーションなどもあります。

中には1～2時間程度で食事や入浴等の提供はなく、身体機能の維持・向上に特化した短時間通所リハビリと呼ばれるものもありますので、ご本人の自立度や介助者の負担などを考慮して選ばれると良いかと思えます。

②通所介護(デイサービス)

自宅に籠りきりの利用者の孤独感軽減や心身機能維持、家族の介護負担軽減を目的として提供されるサービスです。

デイサービスセンター等の施設に通い、食事・入浴・リハビリといった支援があります。



*デイケアとデイサービスは似ていますが、デイケアは医師の指示の下に行われるリハビリ中心のサービス、デイサービスは自立した日常生活を送ることが出来るよう身の回りのことを支援するサービスといった違いがあります。

③訪問リハビリ

文字通り、ご自宅にリハビリスタッフが訪問してリハビリを行うサービスです。

ご本人の身体状態によりリハビリ施設に通うことが難しかったり、多くの人と関わる事が苦手な方であったりする場合は、訪問リハビリが適していることが多いです。また、実際の生活環境で実践的な動作練習が行えることや環境設定のアドバイスが受けやすいことも利点です。



以上が介護保険分野で受けられるリハビリの概要です。

同じ種類のサービスでも、事業所によって雰囲気や利用者さんの身体機能・アクティビティの難易度が異なったりもするので、利用を検討される際は見学をして決められるといいと思います。

私は前の職場で時々通所リハビリでの勤務をしていたのですが、皆さん習い事感覚で楽しみにして来られており、生活にハリが出ているのが見て分かりました。

身体機能の維持・向上だけでなく楽しみや社会参加としての側面もあるリハビリ、高齢者の方々には一考の価値あります。

65歳以上の方であれば基本的にこのような介護保険サービスを利用できます。少しでも興味のある方は、ぜひ区役所やお近くの地域包括支援センターに相談してみてもいいでしょうか。



内視鏡検査大腸ポリープ切除方法

消化器内視鏡検査技師 古渡 茂

最近、大腸内視鏡検査に立ち会っていてポリープ切除をする機会が増えてきたような気がします。特に初めて内視鏡検査をする方で、40歳以上の方に多くみられるようになりました。以前の印象ですと、60歳以上に多かったのですが、ポリープを有する人の若年化があるのでしょうか？

胃のポリープは放置していても癌になるケースは極めて少ないですが、大腸のポリープは放置していると、癌になったり、徐々に大きくなってしまふケースが珍しくはないようです。

40歳を過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を受診することをお勧めしたいと思います。当院では、鎮静剤（ミダゾラム）を使用して検査をしますので、ほとんどの方は眠った状態で検査を受けることができます。検査中に認められたポリープは直ちに、内視鏡専門医師の判断で取り切れるポリープは切除します。切除方法は下記の方法より実施しています。

1. ホットバイオブシー

ポリープを把持して電気を流して焼き切る方法です。

対象：小さいポリープ



2. コールドポリペクトミー

ポリープの根元に輪をかけて切除する方法です。

対象：小さいポリープ

3. ポリペクトミー

2の方法と同じで、電気を流して焼き切る方法です。

対象：有茎性（首のある）のポリープ



4. EMR（粘膜切除術）

ポリープの下に等張液（体液に近い）を注入して全体を浮かせて輪をかけて絞り込み電気を流して焼き切る方法です。

対象：平坦な形状のものや大きなポリープ



5. ESD（粘膜剥離術：現在当院では実施していません。）

大腸ポリープがあっても症状は出ません。大半の方は便潜血（+）ということで受診してポリープが発見されることが多いですが、何か異常が無くても一度検査を受けることをお勧めします。ほとんどの方はポリープ切除をしても、その日に帰れます。

またポリープがあった方は再度検査をする方がよいと思います。

マンモグラフィの画像所見

診療放射線技師 郷田凧沙

お久しぶりです。しばらくお休みさせていただいていましたが、また少しずつピンクリボンアドバイザー企画を続けさせていただきます。宜しくお願い致します。

マンモグラフィは、乳房全体をくまなく写し出すために、片方の乳房に対して複数の方向（MLO：内外斜位方向とCC：頭尾方向）から板で圧迫し薄く伸ばした状態で撮影を行います。

乳房を薄く伸ばすことで乳腺が広がり、腫瘍性の病変がより鮮明に観察可能となります。またマンモグラフィでは、乳房を触っても、しこりがわからないようなタイプの乳がんも、白い点のように見える微細石灰化病変として見つけることができます。マンモグラフィは、特にこの石灰化を見つけることに有用な検査です。

マンモグラフィ画像の主な所見について以下にまとめました。

マンモグラフィ画像所見

よく見られる所見	所見説明
石灰化	石灰化は、乳腺内にできるカルシウムの粒で、全てが乳がんのサインではありません。加齢、けが、手術後、良性乳腺疾患などでも認められます。乳がんの疑いの強いのは、石灰化が乳頭に向かって線状に並んでいる場合や、乳腺の1ヵ所に集中して存在する場合です。
腫瘍	乳房内で、他の細胞とは異なる組織の塊がみられます。乳がんの場合は不整形であったり辺縁が不明瞭であったりします。とくにスピキュラといって、周囲組織を巻き込むような線状構造物がみられると、乳がんの可能性が極めて高くなります。
局所非対称陰影(FAD)	「腫瘍」と言えるほどの濃度や境界を持たない左右非対称性の陰影のことです。腫瘍との鑑別のために精密検査が必要になる場合があります。

〈 ヘルストゥモロー簡単レシピ 〉

「水菜の卵とじ（中華風）」

旬の水菜とβ-カロテン豊富なニンジンを使った簡単レシピです。
水菜はほとんど水分でカロリーが低いので、摂取カロリーが増えやすいこの時期にオススメなレシピです！

〈材料〉（2人分）

- ・水菜 … 3～4株(120g程度)
- ・ニンジン … 中1/3本分
- ・たまご … 2個
- ・水 … 200mL
- ・塩 … 少々
- ・鶏ガラスープの素 … 小さじ1



(1人当たり約 120kcal)

〈手順〉

1. よく洗ったニンジンを千切りにし、水200mLと一緒に鍋に入れて柔らかくなるまで煮ます。
2. ニンジンを加熱している間に水菜を洗い、4cm程度の幅に切っておきます。
3. ニンジンに火が通ったら一度火を止め、水菜・鶏ガラスープの素・塩を入れたらサッと混ぜます。
4. 再度火を入れ、沸騰したら溶き卵を少しずつ回し入れて半熟状態になってきたら火を止めて手早く器に移します。
お好みに七味を散らしたら完成です。

★ポイント★

- ・水菜には、カルシウム・カリウム・鉄・ビタミンといった栄養素が含まれています。
鍋以外にもサラダや炒め物など大活躍できる野菜なので是非水菜を食べて下さい！



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	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。

