SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.370
R4.2

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

リハ便り

作業療法士　滝瀬葉奈

一年で最も寒い季節を迎えていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は春の暖かい季節までの日を指折り数えています。寒い日はお鍋を食べると身体が温まりますよね。

さて、ここで質問です。皆様、昨日の夜ご飯は何を食べたか覚えていますか？

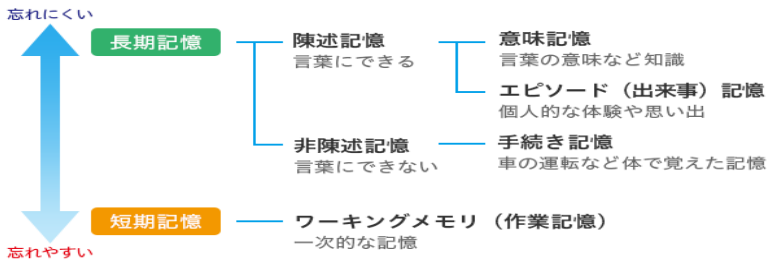
新しい出来事を覚えることが出来なかったり、覚えてもすぐに忘れてしまったり、自分がこれまで体験してきた過去の出来事について思い出せなかったりすることがあると思います。私たちの生活は、膨大な記憶によって支えられています。今回は近年、高齢化が進んでいる中で、認知症と深く関わりのある記憶について紹介したいと思います。

○記憶障害とは

「記憶」というはたらきは以下の３ステップからなりたっています。

この３ステップは、脳の海馬や大脳皮質などによっていとなまれます。老化による「もの忘れ」は、おもに第３ステップの機能低下で生じていると考えられています。

○分類



- 意味記
  例）　信号のルール、１年は 12 カ月などの基本的な知識
- エピソード記憶：日常生活での様々な出来事、個人的な経験の記憶
  例）　自分が生活してきたことや体験
- 手続き記憶：学習や練習によって身につけた技術、自然と体が覚えている作業
  例）　自転車の乗り方、ピアノの弾き方、料理や洗濯などの家事動作

○認知症における記憶障害

人間には、目や耳が捕らえたたくさんの情報の中から、関心のあるものを一時的に捕らえておく器官（海馬、仮にイソギンチャクと呼ぶ）と、重要な情報を頭の中に長期に保存する「記憶の壺」が脳の中にあると考えてください。いったん「記憶の壺」に入れば、普段は思い出さなくても、必要なときに必要な情報を取りだすことができます。（中略）

認知症になると、イソギンチャクの足が病的に衰えてしまうため「壺」に納めることができなくなります。新しいことを記憶できずに、さきほど聞いたことさえ思い出せないのです。さらに、病気が進行すれば、「壺」が溶け始め、覚えていたはずの記憶も失われていきます。　　ー厚生労働省の記録より

〇主な対策(本人)

① 習慣づけをする

日課を作り１日の流れを決めることで、安心して生活を送ることができます。

② 一度にひとつのことを行う

ひとつずつ物事を片付けるようにします。 例えば、料理をしている時に電話がかかってきたら、火を消してから対応します。

③ ひとつの場所に置く

鍵、財布など日々使用するものは一定の場所に置き、使用後は元の場所に戻すことで生活しやすくなります。

〇周囲の対応

① 本人の状況を受け入れる

「責めるのではなく受け入れる、安心させる」ことを心がけましょう。本人の言動を訂正しがちですが、それでは不安を高めてしまいます。まずは周囲が本人の状態を受け入れ、安心感を与えつつ支援していくことが大切です。

② 声掛け確認

料理、買い物、掃除などの状況をこまめに確認しながら、本人の記憶になるべく頼らないで済むように支援していくことが大切です。

③ 記憶に留める工夫

物の置き場所や予定は忘れやすいためメモ帳を活用しましょう。メモ帳を用意してもどこに置いたのかわからなくなることもあると思います。置き場所にラベルを付けたり、ホワイトボードを使用するなど、情報を視覚化しておくことが大切です。

〈最後に〉

記憶障害を患っている方は、日常生活のなかで大切な記憶が抜け落ちるかもしれないという不安感、物探しへのストレス等、負荷はとても大きなものです。

症状が見られたらまず専門の病院にかかり、きちんとした支援を受けながら、周囲が理解し安心して生活できる環境を整えていきましょう。

当院の肺 CT ドックについて

診療放射線技師　飯塚友希

現在、がんは日本人にとって非常に身近な病気であり、近年の統計では２人に１人はがんに罹患すると言われています。その中で肺がんは近年やや減少傾向にありますが、それでも罹患率が男性で２位、女性で４位、男女の合計では３位となっています。そして、肺がんにおいて重要な問題は死亡者の多さです。国立がん研究センターのデータによると2018 年の統計で臓器別がん死亡者数が、男性が５万 3002 人で１位、女性は２万1118 人で２位となっています。５年間生存できる割合も 20%強であり、治療が困難ながんの一つと言われています。

当院の検診では胸部レントゲン撮影とオプションで肺 CT 検査を行っていますが、胸部レントゲンの弱点と CT 検査の利点を簡単に説明したいと思います。

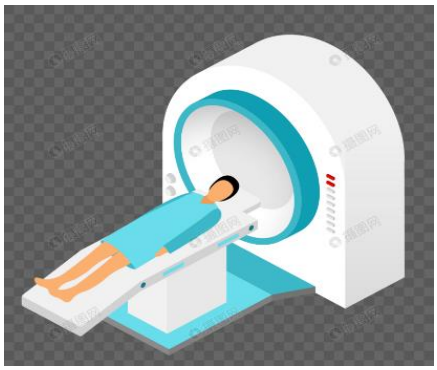
まず、胸部レントゲン撮影では大きな肺がんは発見する事が出来ますが、20～30mm以下の小さな肺がんは発見するのが難しいと言われています。また、肺の一部が心臓・肝臓・骨などの臓器と重なりがんの判断がしにくいなどが挙げられます。

一方ＣＴ検査の場合、15mm未満の微小な肺がんを発見出来るとされています。（当院の場合 1.5mmのスライス厚まで細かく観察する事が出来ます。）また、輪切りの撮影をするため、他臓器の重なりがなく、見えにくい部分もしっかりと読影する事が出来ます。このように肺がん発見率は、胸部レントゲンに比べて約 10 倍とも言われています。さらに、ＣＴ検査の場合、心臓や血管の動脈硬化像、乳がんなど肺以外の病気も同時に発見することが出来るというメリットもあります。

しかしながら現在の肺ＣＴ検査の欠点として、胸部レントゲン撮影に比べて被ばく線量が多い事が挙げられます。ですが、近年ではＣＴ装置の技術の進歩により胸部レントゲン撮影とほぼ同等の被ばく線量で肺ＣＴ検査を行える機械が誕生してきています。ＣＴの研究会などでも将来的に胸部レントゲン撮影はＣＴ検査に置き換わってくるのではなどの意見も出てきています。

最後に、以下に当てはまる方は肺 CT 検査をお勧めしたいという項目を挙げます。

・45 歳以上の方（男女問わず）
・喫煙者（過去も含め）、特に１日の喫煙本数×喫煙年数＝600 以上の方
・近親者に肺がんの患者さんがいる方
・咳・痰・胸痛が一か月以上続く方



「　立春と春一番　」

広報委員

立春とは季節をあらわす二十四節気のうちの１つで、この日から立夏の前日までを暦の上で「春」と呼びます。暦の上では春ですが、一番寒い時期です。そのため、手紙の冒頭では「立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いています。」といった挨拶で始める方もいます。

節分の次の日からが立春なので、２月４日頃のことを言います。2022 年は２月４日(金)が立春ですが、２月２日や３日にズレることもあるようです。

立春を過ぎて初めて吹く、あたたかくて強い南風のことを「春一番」と呼びます。

春一番は、春の訪れを告げてくれる風物詩です。低気圧が発達しながら日本海を北上すると、南から暖かな風が低気圧に向かって強く吹き込み、季節外れの暖かな陽気となります。ですが、次の日には寒冷前線が通り過ぎるので、冷たい空気が流れ込み、各地の気温も２月の厳しい寒さに戻って日ごとの気温差が大きくなります。まだまだ寒い日が続くので、冬のコートはまだしまわないほうがいいですね。

春一番という言葉の由来は、もともと漁師の人たちがこの風を「春一」や「春一番」とよんで警戒していたことがはじまりと言われているそうです。文字通り、春の到来を告げる優しい風のように感じますが、海は大荒れで海難事故が発生し、飛行機のダイヤも乱れるなど警戒を要する風でもあります。

このため、春一番は春の訪れを感じさせてくれる響きではあるものの、急発達する低気圧をお知らせする、防災上でも非常に重要な表現として言い伝えられています。積乱雲が発達して竜巻などの突風を引きおこすこともあるので、注意が必要な風なんだそうです。

もし、立春(2 月 4 日頃)から春分（3 月 21 日頃）の間で春一番に該当する強風が来なかった場合、この期間から外れた強風に対しては春一番とは呼ぶことは出来ず、春一番が観測されない年もあるそうです。

今回は立春と春一番についてご紹介しました。春一番を境に春が迫ってきます。早い場所では花粉も飛び始めて春に近づくこの季節。小さな変化で良いので探して楽しんでみてはいかがでしょうか。

〈　ヘルストゥモロー簡単レシピ　〉

「タラとごぼうのトマト煮込み」

旬のタラを使った簡単レシピです。１年を通して流通している魚ですが、産卵を迎えるこの季節は脂が乗りオスの白子も発達するので鍋等にも活躍する食材ですね！

≪材料≫　（２人分）

- タラ（切り身）　…２枚
- ごぼう　…１/２本
- ネギ　…１本
- ホールトマト缶　…４００g１缶
- 塩コショウ　…適量
- 薄力粉　…適量

（１人当たり約１８０kcal）

≪手順≫

１．　タラの切り身を４等分程度の大きさに切ります。塩コショウを適量ふったら、薄力粉をまぶした後に余分な粉をはたき落としておきます。

２．　ごぼうの皮をこそげ取ります。アルミホイルを使った方法をページ下部に記載します。5mm 程度の幅で斜め切りにして、ボウルに入れて水(分量外)にさらしておきます。ネギは根元を切り落として１.５cm 程度の幅で斜め切りにします。

３．　鍋にサラダ油を入れ、タラを両面に焼き色がつくくらいに焼いて一度取り出します。同じ鍋でごぼうとネギを炒め、塩コショウを少々ふります。

４．　３に軽く手で潰しながらホールトマトを入れます。取り出しておいたタラも入れます。タラをくずさないよう軽く混ぜて１０分ほど煮込んだら、醤油で味を調えて完成です。

★ポイント★

- アルミホイルをくしゃくしゃにして広げます。ごぼうを包み込むようにして軽くこすりながら水洗いすると無駄な部分だけを簡単にこそげ落とせて便利です！

患者さんの権利

〇平等で、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
〇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
〇診断・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
〇十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
〇医療に関する秘密が保持され、個人情報が保護される権利
〇予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
〇尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
〇聖職者による霊的・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

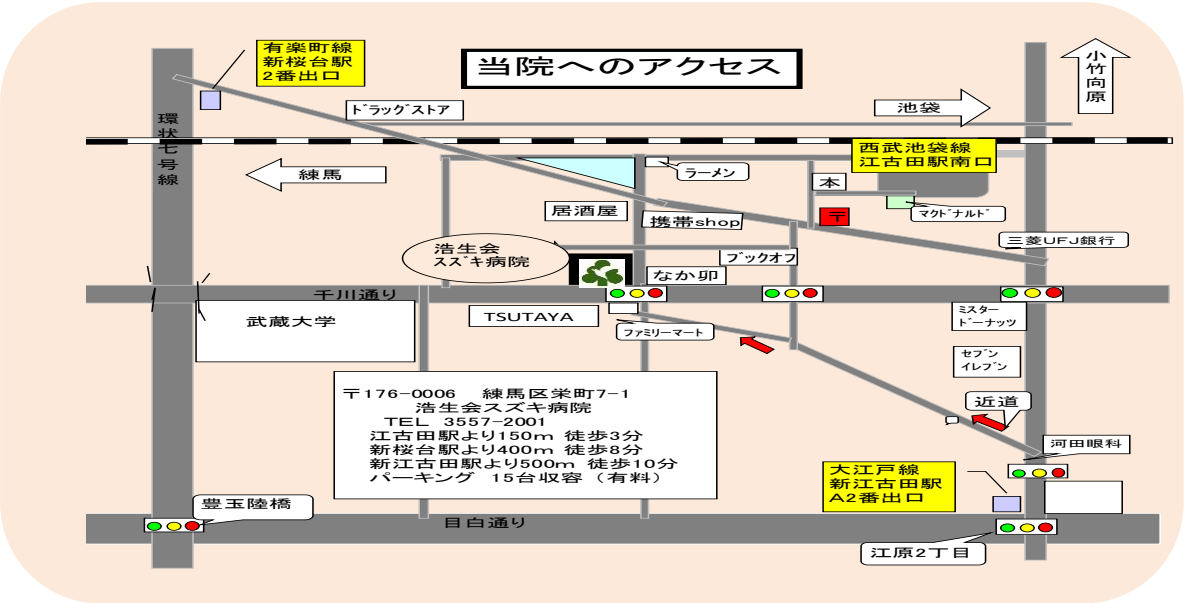
1．私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
2．私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
3．私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。

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 平野	病院長	病院長	病院長 金森	病院長 新井田	病院長
	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。