

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.371
R4.3



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



リハだより

理学療法士 島村 大士

今もまだ世間を賑わせているコロナウイルスは長くに渡り猛威を振るい、私たちの生活も変化してきています。「おうち時間」や「ステイホーム」、「テレワーク」という言葉も広まり定着してきました。日常生活ではTVや読書、パソコンを使用する時間が増えて、目の疲れを感じている方も多いと思います。そこで今回は「目のケア」についてお伝えしたいと思います。

1つの対象物を長時間にわたり見続けていることで、目の周りの血流が悪くなり筋肉が硬くなり疲労に繋がります。また目の疲労は視力低下や肩こりの原因ともいわれています。

そのため、毎日しっかり目の疲れをとり、ケアすることが大切になります。

疲れ目度チェック			
1	夜遅くまでTVやスマホを見たり、読書をする人が多い		<input type="checkbox"/>
2	目の乾きをよく感じる		<input type="checkbox"/>
3	パソコンやスマホの画面を1日合計5時間以上は見ている		<input type="checkbox"/>
4	ストレスは常に感じている		<input type="checkbox"/>
5	眼鏡やコンタクトレンズの度数は何年も合わせておらず、合っていないと感じている		<input type="checkbox"/>
6	食事の栄養バランスのことはあまり考えない		<input type="checkbox"/>
7	最近、小さい文字が見えづらくなった		<input type="checkbox"/>
8	寝不足気味のことが多い		<input type="checkbox"/>
9	首や肩のこりをよく感じる		<input type="checkbox"/>
10	乾燥したところにいることが多い		<input type="checkbox"/>
結果（チェック個数）と疲労度（%）			
0～2個：20%	3～5個：40%	6～8個：70%	9～10個：90%

暮らしあと押し eo 健康より

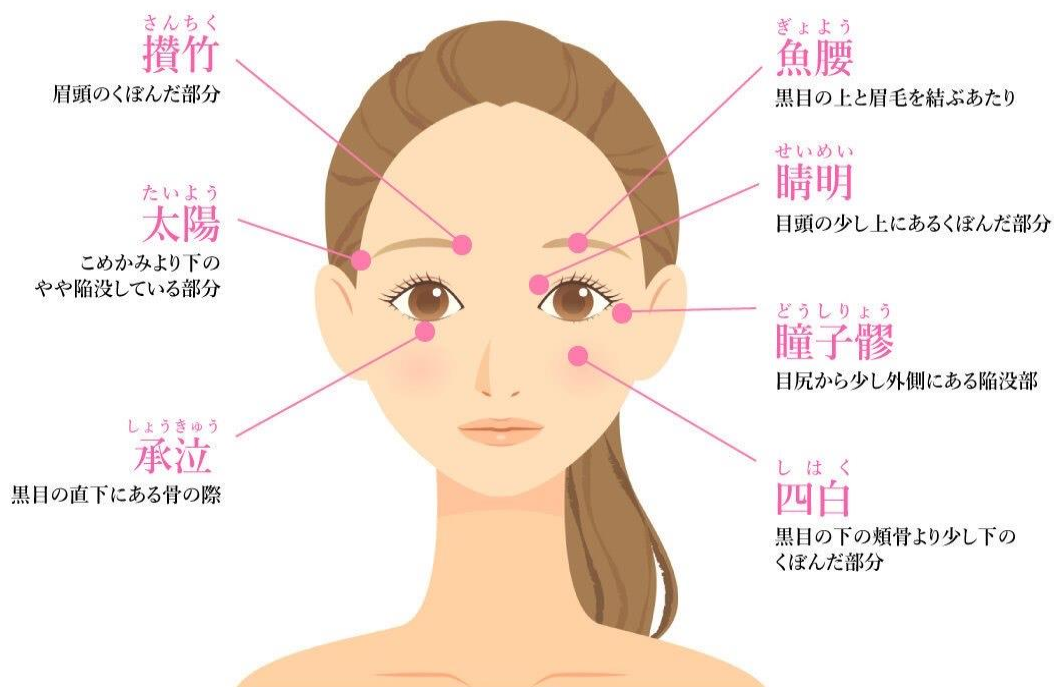
上のチェック表で3個以上あてはまった方は目が疲労してきている可能性があります。

「どうしよう」と思ったあなた!!! 安心してください!

目のケアは疲労解消とトレーニングが大切とされています。次ページにて体操とマッサージをご紹介します。

※何らかの疾患があり通院されている方は主治医に相談のもと行ってください。

1. **まばたき体操**：左右交互に 10～20 回、テンポよくウィンクするようにまばたきします。そのあと 3～5 回ほど両目を同時にギュッと閉じてパッと開きます。
2. **目のグルグル体操**：顔は動かさずに目だけを大きく円を描くようにゆっくり回します。右回り左回りともに 3～5 周を目安に行ってください。
※目は開けて行っても閉じて行っても問題ありません。
3. **ホットアイパック**：タオルを水で濡らして軽く絞り、電子レンジで 35～40℃ほどに温め蒸したタオルをつくります。そのタオルを閉じた目に当て 5 分間ほど温めます。
※タオルを温め過ぎると火傷の危険がありますのでご注意ください。
4. **ツボのマッサージ**：下記のツボを指の腹で気持ちいいと感じる強さでゆっくり小さく円を描くように押します。ツボは両側にありますので同時に 10 秒ほど押してください。
※鏡を見ながら行うと分かりやすいです。



いかがでしたでしょうか。身体の疲労をセルフケアにて解消しながら、「おうち時間」を楽しく過ごし、コロナ禍を乗り越えていきましょう。

核医学検査って何？

診療放射線技師 飯塚友希

放射線検査には核医学検査という部門があります。今回はこの核医学検査というものを少しマニアックになりますが簡単にご紹介したいと思います。

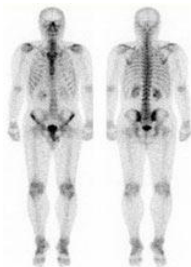
まず初めに、CT 検査や MRI 検査では臓器や病変の形や位置、大きさといった形態情報と呼ばれるものを主に評価しています。これに対して、核医学検査は機能情報と呼ばれる組織の機能（動き、働き具合）や代謝情報を評価することが出来ます。

具体的な検査方法としてはまず、放射線（ γ 線）を放出するごく少量の薬（放射性医薬品）を手や肘の静脈に注射します。（投与する放射線医薬品は極微量の放射性物質なので、人が普通の生活で自然界から受ける一年間の放射線量とほぼ同じくらいになります。）体内に投与された放射性医薬品は、特定の組織や臓器に選択的に集まる性質があります。この特異的に集まった放射性医薬品から出る微量な放射線を専用の撮影装置（ γ カメラなど）で撮影することで、細胞の機能や代謝情報を画像化・数値化することができ、良悪性の鑑別・病期決定・治療効果の判定などに用いられています。多くの場合、撮影に 20~30 分程度かかりますが非常に苦痛は少ない検査となっています。また、放射性医薬品は診断のほかに治療にも応用され、甲状腺機能亢進症や甲状腺がんの治療、転移性骨腫瘍に対する疼痛緩和療法、骨転移のある前立腺がんの治療などにも利用されています。

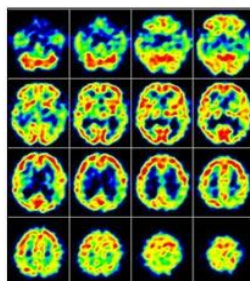
では実際に核医学検査がどのような病気の診断に用いられているのか代表的に多く使用されている検査を以下に述べます。

- 悪性腫瘍の骨転移や原発性骨腫瘍の診断に用いられる骨シンチグラフィ
（腫瘍や転移した部分に放射性医薬品が集まります。）
- 心筋の血流状態を診断する心筋シンチグラフィ
（サーモグラフィのような画像で心筋の虚血部位が欠損します。この欠損部分を解析する事により病気の部分や機能状態を診断する事が出来ます。）
- 脳血流シンチグラフィ
（脳血管の障害により引き起こされる脳の虚血状態を早期に検出することが出来ます。また、脳梗塞に陥った部位の広がり判定にも利用されます。）

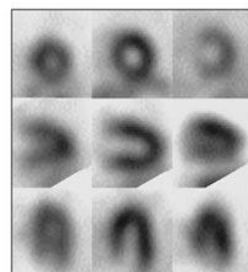
以上簡単ではありますが核医学検査のご紹介とさせていただきます。



骨シンチ



脳血流シンチ



心筋シンチ

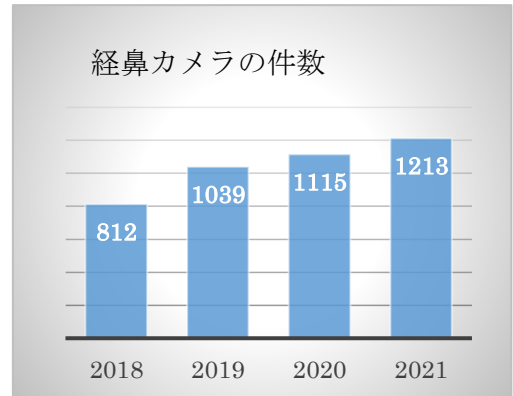
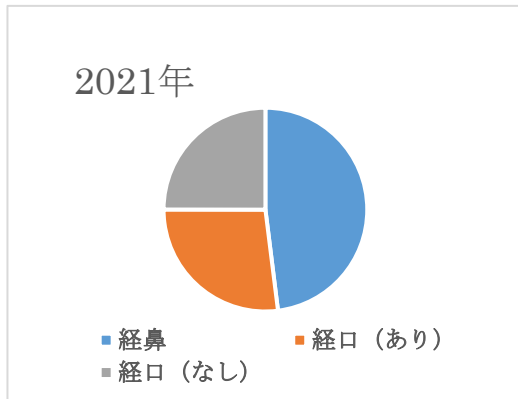
当院 2021 年 胃カメラの実績報告

消化器内視鏡技師 古渡 茂

昨年は新型コロナウイルスの影響を受け、検査受診者数は例年より 10%ほどの減少がありました。総数 2526 名の方が胃カメラの検査を受診しました。

当院では胃カメラ検査方法は選べるかたちをとっています。

経鼻 1213 名、経口（鎮静剤使用なし）631 名、経口（鎮静剤使用）682 名でした。



御覧のように、約半数に近い人が経鼻からの方法を選んでいらっしゃいます。

右のグラフは近 4 年間の経鼻検査実績です。

徐々にではありますが、毎年増加傾向にあります。

よく「鼻の方が楽ですか？」という質問をされることがありますが、誰にでも楽ということが当てはまる訳ではありません。鼻からの場合は、舌根部（嘔吐反射が強い部分）にカメラが触れないので、嘔吐反射が強い方に向いていると言われます。しかし、鼻腔が狭い方や鼻炎をもっている方では、痛みを覚えたり、挿入出来ないことも珍しくありません。

ですから、受ける方の身体的条件によってどちらが良いか決まってきます。

胃カメラの一番楽な受け方は、やはり鎮静剤を注射してある程度眠った状態で受けることが楽な方法かと思えます。但しこの方法は当院では、健診で受ける方には選択出来なくなっています。あくまでも保険診療の方の選択枝になります。

鎮静剤を注射して受ける方法も、良いことばかりではなく、検査後 1 時間ほどの睡眠ないし安静の時間が必要になります。また、その日の行動で乗り物の運転等が禁止になります。逆に、鎮静剤を打たない経口、経鼻の方法を選んだ方は、予備麻酔（キシロカインによる咽頭喉頭、鼻腔内への局所麻酔）の違和感は数時間ありますが、検査後の行動制限はありませんので、病院での滞在時間は少なくすむメリットがあります。

是非胃に不安をお持ちの方は、早めに検査してください。想像しているほど辛い検査ではないと思います。

「 菜の花とエビの塩焼きそば 」

すっかり春になり菜の花をお店でよくみかけるようになりました。ビタミンCや抗酸化作用が豊富で健康にも嬉しい春の食材代表です。



〈材料〉 (2人分)

- ・焼きそば麺 …2玉
- ・菜の花 …1/2束
- ・エビ(背わた処理済) …10尾程度
- ・ショウガ …1片
- ・塩 …適量
- ・コショウ …適量
- ・水 …45cc
- ・ごま油 …大さじ1.5

(1人当たり約310kcal)

〈手順〉

1. 菜の花を4~6等分くらいの長さに切り、ショウガは細切りにします。
2. フライパンでごま油を熱したらショウガを入れて炒めます。いい香りがしてきたら菜の花とエビを加えて炒め、焼き色がついてきたら一度お皿に取り出しておきます。
3. フライパン(洗わずそのまま使ってください)に麺と水45cc、塩少々を入れて麺をやさしくほぐしながら炒めます。
4. 麺がほぐれてきたら2をフライパンに戻し、麺と混ぜ合わせながら強火で1分程度炒めます。お皿に盛ってコショウを適量ふったら完成です。

★ポイント★

- ・菜の花に含まれている「イソチオシアネート」と呼ばれる特有の苦み成分には、血液サラサラ効果やがん細胞発生を抑制する効果があるといわれているようです。この成分は野菜の細胞が壊れた時(細かく刻んだりすりおろしたとき)に生成されるのでとにかくよく噛むことが大切とのこと。



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	澗瀧					
	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	澗瀧	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。

