

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.372  
R4.4



## 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 栗林 海勇

## ◆はじめに

コロナウイルスが依然猛威を振るっています。不要不急の外出を避け自粛するよう呼びかけられている中、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

自宅で過ごす時間も増え、身体を動かす機会も減ってきているかと思います。

身体を動かす機会が減ると「フレイル」や「サルコペニア」に陥ってしまいます。コロナ禍である状況ではそのようなリスクが高くなることが予測されます。今回はその予備知識と予防策について簡単にご紹介いたします。

## ◆今回のキーワード

### ①フレイル(Frailty)

「健康な状態と要介助との中間」のことを言います。

高齢者の多くはフレイルを経て要介助の状態になると言われています。診断される基準として、体重の減少(年間 4.5kg~5kg)、疲れやすい、歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下などがあります。

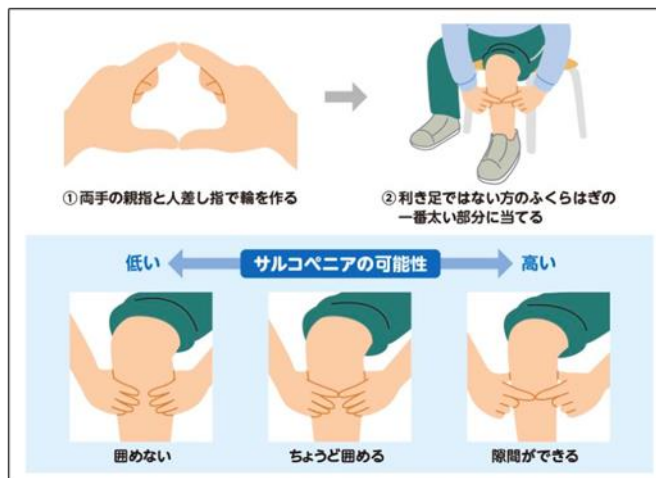
身体機能低下のほかに認知機能低下や精神・心理的な低下、経済状況も考慮するなど広い概念で捉えられています。

### ②サルコペニア(Sarcopenia)

「加齢や疾患により生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」つまり運動不足により筋力が低下することを言います。フレイルと比べると、身体機能の低下に注目している概念です。

実用的な診断基準としては、筋肉の量と機能の低下がともに存在している場合にサルコペニアと診断されます。

主に握力や歩行速度から診断されますが、代表的なセルフチェックとして指輪っかテストがあります。両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分に当てます。輪に隙間ができるとサルコペニアの可能性が高いとされています。



## ◆予防策

予防として大事ななのは食事療法と運動療法です

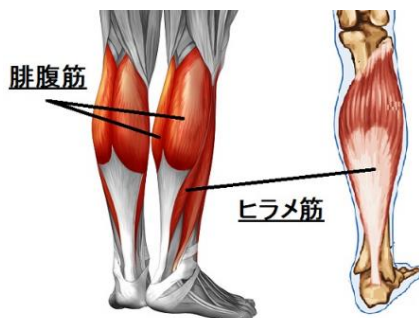
### ○食事療法

必要なものはたんぱく質です。筋肉量を維持するためにたんぱく質が豊富な大豆製品や肉や魚などを、積極的に食べるようにしましょう。体重 60kg と想定して、1 日 60g 以上のたんぱく質を摂取することが望ましいと言われています。目安として豆腐 100g に 5g、鶏肉 100g に 25g のたんぱく質が含まれています。

### ○運動療法

習慣的な運動が筋肉を作ります。自宅でもできる簡単なトレーニングをご紹介します。

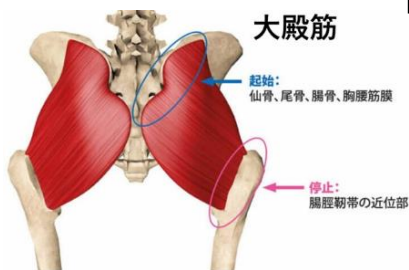
#### ①踵上げ運動(腓腹筋・ヒラメ筋) 1日15回×2セット



#### ※ポイント

- 肩幅に足を開いて立ち、手すりなどにつかまる。
- 踵をあげ（つま先立ちになる）ゆっくりとおろす。

#### ②お尻上げ運動(大殿筋) 1日15回×2セット



#### ※ポイント

- 仰向けになり、両膝を立てる。
  - ゆっくりお尻をあげ、ゆっくりおろす。
- ※腰に強い痛みを感じた際は中止してください。

## ◆おわりに

大事なことは、生活習慣を整えメリハリのある生活を心がけることです。コロナ禍である今の時期は屋外での活動は難しいため、上記のような自宅でもできるトレーニングでメリハリをつけることができます。新たなことに挑戦し、趣味などの楽しみをみつけながらフレイルやサルコペニアを予防していきましょう！

## マンモグラフィ認定資格更新に行ってきました！

診療放射線技師 郷田凧沙

みなさんはマンモグラフィ撮影技師の中で、認定資格があるのをご存じですか？

マンモグラフィ検査が効果を発揮するためには高い撮影技術と読影力が必要になります。このため、質の高いマンモグラフィ検査を提供するために撮影技師の教育、研修を行うことを目的としてマンモグラフィ認定試験が行われています。

受験資格は、放射線技師、または医師の資格を持っていることが前提になります。試験は年に数回、大都市でしか開催されておらず、一回の定員はかなり少ないので、応募しても全員が受験できるわけではありません。試験評価はA,B,C,Dの4段階にランク分けされ、A,Bの人を撮影診療放射線技師・医師と認定します。

認定には資格更新制度があり、最低でも5年に1回は、講習および試験を受けることが義務付けられています。ただ、新型コロナウイルスの影響で試験が中止になってしまった事もあり、現在は更新期限が2年延長しています。

試験内容は、読影試験と筆記試験があり、読影試験では40症例のカテゴリー分類を行います。カテゴリー分類とは、得られた画像所見の悪性度を評価する基準のことで、ガイドラインでは5段階のカテゴリー分類が用いられています。筆記試験では、乳がんの基礎知識や撮影技術に関する事、撮影機器の精度管理に関する事などが出題されます。

試験範囲はかなり広いため、休みの日や仕事後、仕事の合間を見て、勉強の日々が続きました。当直明けの日は全然頭に入ってこなかったり、仕事後の眠気と闘いながら勉強したりと、気持ち的にも体力的にも、辛かったです。

試験から約1週間後に郵送で結果が届きました。落ちていたらどうしよう・・・の心配と、早く結果を知りたい焦りで、開封するときは手が震えました。

結果は無事、**A認定**を取得することができました。本当に良かったです！

更新試験は、忘れかけていた基礎知識を呼び戻してくれますし、色々なことを改めて考えさせられる、いいキッカケになりました。

(試験翌日、目が痛く眼科に行くと、疲労からくる“角膜ヘルペス”になってしまいました。目薬を処方してもらったのですぐに良くなりましたが、目も疲労困憊でした。)



## 「エイプリルフールの由来」

広報委員

「嘘つきは泥棒のはじまり」ということわざがあるなど、「ウソはいけないこと」と小さい頃からみなさんが教わっていたことだと思います。ですが、4月1日のエイプリルフールだけはウソをついてもいいよ！と言われていたのではないのでしょうか。この日に学校や職場でたわいのない嘘をついた（あるいは嘘をつかれた）人も多いと思います。

この風習の由来は一体何なのでしょう。「ウソをついてもいい日」ということ以外はあまり知られていない「エイプリルフール」について調べてみました。

エイプリルフールは、先述したとおり4月1日にはウソをついてもいいという風習です。日本には大正時代に伝わり浸透してきたと言われています。

由来や発祥については諸説あるもののフランスの説が有力らしく、軽く調べてみただけでも3つ出てきましたのでご紹介していきます。

- ①…昔のフランスでは3月25日を新年としていました。そのため、25日から4月1日までの間、春の祭りが開催されていたそうです。ですが、1564年にシャルル9世というフランス国王が1月1日を新年とするグレゴリオ暦を採用すると、これに反発した人々が4月1日を「嘘の新年」としてお祭り騒ぎを始めたという説。
- ②…「4月の魚」の魚はサバを指していて、4月になると簡単に釣れるようになるから。という説（サバはあまり頭がよくないため釣れやすかったそう）。
- ③…昔は冬の魚（サバ、ニシンなどの説がある）の漁を4月1日が最終日と決めていたそう。ですが、自然を相手にしているので、収穫の無いまま帰ってくる漁師も当然いました。そんなかわいそうな漁師をからかい、また慰めるために、仲間たちが本来は川にいることのない冬の魚を川に放ち、それを獲らせたという説。

今回ご紹介したのは全てフランスを由来とするものですが、この他にもインド、イギリスなどにも由来・発祥とする説があるようです。

フランスで現在も親しまれている「プワソン・ダヴリル」は、紙に魚の絵を描いてハサミで丁寧に切り抜き、友人などの背中に気付かれないようにそっと貼り付けるという、魚にちなんだかわいいイタズラです。魚を貼られた人がイタズラされたことに気づいたら、「プワソン・ダヴリル(4月の魚)！」と叫ぶのだそうです。他には魚の形をしたお菓子や酒を購入することもあるようです。

近年のエイプリルフールは、SNS上でユニークな投稿をして楽しんでいる人も多いようです。企業発信の投稿も多く、ウソの新商品発表や企業間コラボのジョークも話題で、これを楽しみにしている人もいるほどに人気なイベントになりつつあります。ウソを上手に使えば、場を和ませる等コミュニケーションの1つになることもあります。もし、自分のウソを相手が信じ込んでいたら、きちんとネタばらしをしてみんなで笑い合える1日にしましょう。

〈 ヘルストゥモロー簡単レシピ 〉

## 「春キャベツのホイコーロー」

おいしい春キャベツの見分け方

- ①春の巻きがゆるくふんわりしていて、大きさの割に軽い(水分を多く含んでいて柔らかい)
- ②外側に近い葉が濃い緑色かつ柔らかく薄い
- ③芯の大きさが500円玉かそれよりやや小さめでみずみずしいもの

《材料》 (2人分)

・春キャベツ	…150g
・豚ロース(薄切)	…100g
・長ネギ	…1/3本
・ピーマン	…2個
・醤油	…小さじ1
・酒	…小さじ2
・おろしニンニク	…小さじ1/2
・豆板醤	…小さじ1
・甜麺醤	…大さじ1
・サラダ油	…大さじ1



(1人当たり約 250kcal)

《手順》

1. 豚肉を食べやすい大きさに切り、コショウ(分量外)を適量振っておきます。  
キャベツ、ピーマンを一口大の大きさに切り、長ネギは薄切りにします。
2. フライパンでサラダ油を熱したら豚肉と長ネギを入れ中火で炒めます。
3. 豚肉の色が変わってきたら、キャベツ・ピーマンを入れて強火で1分半~2分程度炒めます。
4. 火を弱めて豆板醤・甜麺醤・酒・醤油・おろしニンニクを加えて全体をからませ、1分ほど炒めます。

★ポイント★

- ・ショウガを小さじ1/2入れる、厚揚げを入れる、などアレンジも簡単にできます。
- ・春キャベツは火を通しすぎないことで、柔らかくて甘いという特徴が活きます。



## 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

2022年 4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	三戸					
	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。

