

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.373

R4.5



## 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



# リハビリ便り

理学療法士 村井俊太郎

桜も散り、梅雨入り間近となってきました。寒暖差もあり体調管理が難しい季節ですが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今回は「転倒予防」についてお送りしたいと思います。



## 転倒予防が必要な理由

「令和元年国民生活基礎調査(厚生労働省)」によれば、介護が必要になった原因として、認知症、脳血管疾患、衰弱に続き「骨折・転倒」が12.5%を占め、第4位となっています。また、高齢者の場合には転倒し骨折すると、治癒するまで長い期間を要します。そして、活動性が低下することで、筋力や認知機能の低下を招き転倒リスクが増加する悪循環に繋がってしまいます。



## 転倒する原因

転倒する主な原因として、以下3つがあげられます。

### ①加齢

年を重ねるにつれて、筋力、体力、バランス能力などの様々な要因から、瞬発的な動きが行えなくなることにより起きます。

### ②病気や薬の副作用

高齢になると、複数の病気にかかり何種類も薬を服薬する方も少なくありません。眠気やふらつきなどの転倒に直結してしまう副作用を誘発する薬もあるため、定期的に主治医や薬剤師に相談してください。

### ③運動不足

①加齢でも伝えたように、年を重ねるにつれて身体機能は低下していきます。また、コロナ禍で外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が急激に増えたことで日常的に行っていた身体活動さえも減少し、身体機能の低下を加速させ転倒リスクが高まります。

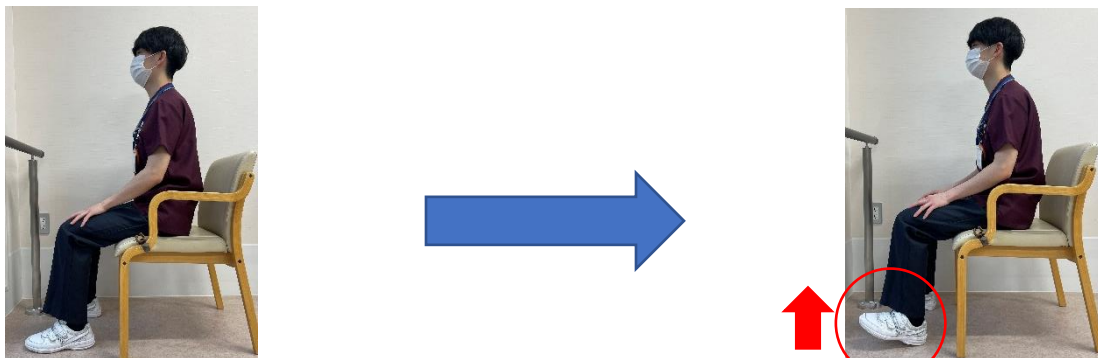
## 転倒しやすい場所

日々、入院患者さんのリハビリを行っていますが転倒し骨折された方の中で、屋外よりも屋内で転倒される方が圧倒的に多くなっています。

上がりかまちなどの段差が高い場合は、踏み台を置くこと、動線上の床に物を置かないことや滑りやすいスリッパや靴下などは履かない等の生活環境から転倒を防ぐことも重要なことですので、自宅内での危険な場所を確認してみましょう。

## ◎転倒を予防するための筋カトレーニング

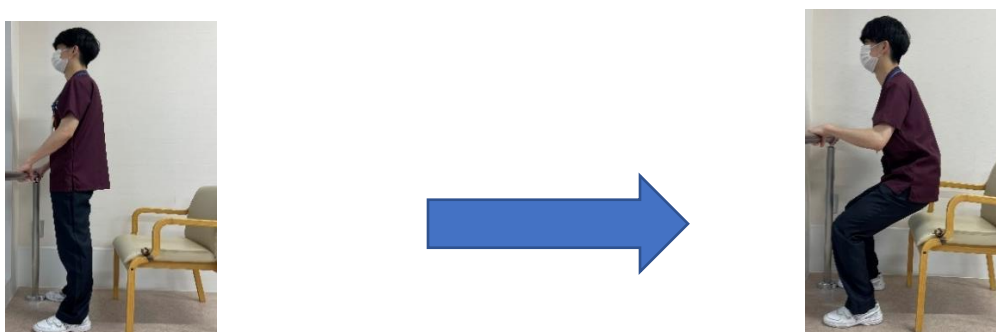
①つま先上げ(前脛骨筋：脛の前についている筋) 10回×2セット



②スクワット(大腿四頭筋：ももの前についている筋) 10回×2セット

※転倒を防ぐため、写真のように後ろに椅子を設置しましょう

※腰を下ろす際は、膝はつま先より前に出ないように行いましょう



③ヒップリフト-I(大殿筋：お尻についている筋) 10回×2セット

※腰を上げる際、反り過ぎや上げすぎは腰痛の原因になるため注意しましょう



④ヒップリフト-II(ハムストリングス：ももの裏についている筋) 10回×2セット



今回4つの筋カトレーニングについてお伝えさせていただきました。これを機に、転倒予防に注意を向け 自分の身体を守るための動作を気にかけてみましょう。

※整形疾患等をお持ちの方はトレーニングする前に主治医に確認してみてください。

## 入退院調整看護師の役割

看護師 鈴木さとみ

当院は2019年4月から地域包括ケア病棟を開設しました。主に一般病棟・地域包括ケア病棟の2つの病棟機能に合わせて入院調整に関わっています。

入院相談をいただいている患者さんについて医師、医療ソーシャルワーカーらと情報共有を行い速やかな入院受け入れに努めています。そのために相談先の自宅や病院へ伺い患者さん、御家族と入院前面談をさせていただくことも行っています。そして、空床状況や退院予定、御家族の希望を踏まえながら入院日を決めていきます。

入院前面談では地域包括ケア病棟の説明を行ったり、紙媒体で得た情報の確認や補足情報を見て聞いて来ることが多いです。

自宅で療養されている方は在宅ならではの工夫をされていることが多いので、本人の様子を確認しながら御家族からの情報を聞き取り、受け入れ準備に生かしています。

実際に患者さんに面会してみると「百聞は一見に如かず」ということがありますね。

それに、どんな病院へ入院することになるのか、自宅とどう違うのか？といった心配や不安が少しでも軽減できるように、療養生活がスムーズに移行できるように病棟との橋渡し役が出来れば良いと考えています。

退院支援に関しては病棟看護師が行い、外部の在宅チームとの調整は私が担当という感じですが（はっきり分かれている訳ではないのですが・・）。

そのため医療依存度の高い患者さんや自宅でお看取りされる、急に退院が決まったけれど酸素は？吸引器は？誰が手配して誰が行うの？などの調整をして退院される場合に関わることが多いです。御家族への支援、在宅ケアチームへの情報提供、医療機器の手配など連携を行いながら退院日の調整を行っています。

入院の時と同様、自宅への退院が安全にスムーズに行えるよう地域のサポートチームの皆様との連携に努めていきたいと思えます。



## 核医学検査って何 2 (SPECT と PET) ?

診療放射線技師 飯塚友希

前回、核医学検査について簡単にご説明しました。今回は核医学検査で実際に行われている SPECT (スペクト) 検査と PET (ペット) 検査について少し難しいですが、出来る限り簡単にご紹介したいと思います。

まず最初に SPECT 検査とは、1 方向の放射線 ( $\gamma$  線) を放出する放射性医薬品を体内に入れ、2 方向 (もしくは 3 方向) からの  $\gamma$  カメラで撮影を行う検査の事をいいます。具体的には、放射性医薬品を体内に投与すると、医薬品の種類によってある臓器に特異的に集まります。この集まった医薬品からの放射線を画像化する事により病気の場所や脳・心臓の血流動態を調べる事が出来ます。

次に PET 検査とは、2 方向の放射線を同時に正反対の方向に放出する放射性医薬品を体内に入れ、360 度リング状に配置されたカメラ (CT 検査に似た物) で様々な角度から撮影を行う検査の事をいいます。2 方向からの放射線を使って画像化するため、SPECT 検査と比較し感度 (正確性) は PET 検査の方が高いとされています。

がん細胞は正常細胞の 3~8 倍ものブドウ糖を摂取する性質があります。PET はその性質を利用した検査で、体内にブドウ糖に類似した放射性医薬品「FDG」を投与し、その集まり具合を見る事によって、全身のがん細胞を一度に調べることが出来ます。さらに発見したがんの悪性の程度の推測も可能です。(FDG とはブドウ糖類似性の薬品の事です。) また、リンパ節転移の有無やてんかん、血管炎などの診断にも有用性を発揮します。簡単に言うと PET は SPECT の進化版の検査という感じです。

最近では、SPECT 検査・PET 検査単独で行うことはなく、CT 検査とセットで行われる事がほとんどです。なぜなら、CT 画像と核医学画像を重ね合わせて表示する事により、核医学の機能・代謝画像と CT の解剖学的位置・携帯情報を同時に表示し、より詳細な位置情報を正確に把握することが出来るからです。

最後に核医学検査は放射性医薬品を使用するため、妊娠中または妊娠している可能性のある女性や授乳中の女性は検査を受ける事が出来ません。

以上、簡単ではありますが SPECT 検査と PET 検査のご紹介とさせていただきます。



## 「カツオの香味野菜漬け」

初カツオの季節がやってきました。野菜と一緒に漬けることでカツオの臭みが気にならなくなり、栄養もバランスよく取れるのでオススメです！

### 《材料》 (2人分)

- ・カツオ … 200g
- ・タマネギ … 1個
- ・ニンジン … 1/4本
- ・長ネギ … 1/3本
- ・大葉 … 5枚
- ・ミョウガ … 2個
- ・醤油 … 50cc
- ・酢 … 50cc
- ・砂糖 … 20g
- ・水 … 25cc
- ・白ごま … 適量



(1人当たり約280kcal)

### 《手順》

1. 醤油・酢・砂糖・水をタッパーに入れて混ぜて漬け汁をつくる。
2. カツオを食べやすい大きさに切ったら1の漬け汁に入れてひたす。  
タマネギを薄切りにして、カツオの上にフタをするようにまんべんなく乗せて30分程度漬けこみます。  
(新タマネギ等甘みの強いタマネギを使う場合は砂糖を少し減らしてあげてください。)
3. 長ネギの白い部分を細い千切りにしたら、水(分量外)に10分程さらしておき白髪ネギにします。ニンジン・大葉は千切り、ミョウガは縦に薄切りにします。
4. 2のタマネギを皿に敷いたら、カツオを並べて3で用意した野菜を盛ります  
漬け汁をスプーン等でまわしかけ、ごまをふったら完成です。



## 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	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。

