

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.377  
R4.9



## 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



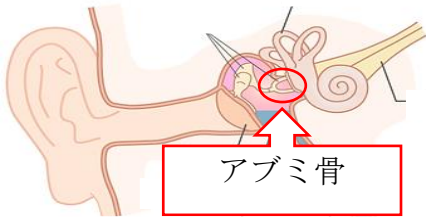
# リハビリだより

理学療法士 島村 大士

いつまでも暑さが去りやらぬ毎日ですが、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。  
秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、さまざまなジャンルの言葉と結びつけられる季節であり、何を始めるにも良い季節です。今回、体の特に筋肉について知って、また健康のための運動を始めるきっかけとなる「秋」にしてもらえたらと思います。

さて、皆様は体の中で1番小さい筋肉・1番大きい筋肉をご存じでしょうか。

小さい筋肉は「アブミ骨筋」という筋肉とされています。これは耳の「アブミ骨」と言われる骨に付いている筋肉で、大きさは1cmにも満たないのですが、「音」を伝える大切な役割をしています。ちなみに「アブミ骨」のアブミは、乗馬で使用する足を乗せる「鐙（アブミ）」という馬具に形が似ていたことから付けられた名称とされています。



大きい筋肉は「大腿四頭筋（ダイタイシトウキン）」という筋肉とされています。これは太ももの前にある筋肉で、実際には「大腿直筋（ダイタイチョッキン）・外側広筋（ガイソクコウキン）・内側広筋（ナイソクコウキン）・中間広筋（チュウカンコウキン）」という4つの筋肉の総称です。膝を伸ばすことや、股関節を曲げることなどの役割があります。そのため、日常生活での立ち・座りや階段の上り下り、歩くなどの動きに関わります。では、各筋肉の役割についてご紹介していきます。

- 1,大腿直筋：股関節を曲げる、膝関節を伸ばす
- 2,内側広筋：膝関節を最大に伸ばしきるために膝のお皿を安定させて最終域で力を発揮
- 3,外側広筋と中間広筋：(全体的に)膝関節を伸ばす



※左から大腿直筋,中間広筋,  
内側広筋,外側広筋

加齢とともに大腿四頭筋が弱くなることで、日常生活において、できない動作が出てくる可能性があります。そのため、健康で動けるうちから予防の運動をしておくことが大切です。次に大腿四頭筋の体操をご紹介します。

※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,椅子に座っての膝伸ばし:椅子に座ってゆっくり5秒間かけて膝を最大限に伸ばします。その後、5秒間かけて元の位置まで戻します。

※ポイント➡姿勢正しくなり過ぎず少し背中が丸まった状態で行うと力が入りやすいです。



2,クワドセティング:足を伸ばした状態で床に座ります(長座位)。片方の膝の裏に丸めたタオルを敷き、タオルを膝の裏で押し潰すように力を入れます。力を入れた状態で10秒キープし力を抜きます。

※ポイント➡タオルの高さは高過ぎず、低過ぎず、タオルを膝下に入れた際に膝が曲がりすぎない程度の高さに調節すると良いです。



3,膝立ちでの運動:床に膝を付きお尻を踵から離れた状態での膝立ちになります。その状態から上体を後ろへゆっくりと少し倒します。倒した状態で5秒キープし元の状態に戻します。

※ポイント➡上体を後ろに倒す際に、股関節が曲がったり、お尻が下がらないようにすると太ももに力が入るのが実感しやすいです。



本書を読んだことで皆様の健康に僅かながらでも尽力できたのなら嬉しく思います。実り多い秋を過ごされますように、お祈り申し上げます。

## 放射線治療について その②

診療放射線技師 飯塚友希

前回、放射線治療について簡単にご説明しました。今回はX線や電子線を使ったリニアックという外部照射治療についてご説明したいと思います。

リニアックとは日本語で「直線加速器」といわれ、高圧の電磁場で電子を加速させる電子線と、それを金属にあてる事で数種類の高エネルギーX線を発生する2タイプの放射線を使用して、がんの治療をする機械です。

基本的には、身体のだどの部分でも治療が可能な装置で、病気の種類や場所によってエネルギーの強さやタイプの異なる放射線を適切に使い分けすることが出来ます。

では具体的にどのような治療の流れになるかというと

- まず病変部の体内での位置を正確に確認するためCT撮影をおこないます。
- 得られた画像から、どこの部位にどれくらいの放射線（種類、量、範囲）を当てるかを、精密に専用装置にて計算し、治療計画を立てます。
- 計算された治療計画に基づき、リニアックによって放射線を照射します。

（正常組織のダメージを最小限に抑えるため、一度に大量の放射線を当てるのではなく、比較的少量の放射線を10～30回ほど繰り返し照射します。通常、1日1回、10～20分程度です。治療期間としては、約2～6週間になります。また、照射時は仰向けに寝ているだけで、痛みを感じることはありません。放射線治療による副作用もありますが、発生確率、種類、程度、発生時期は、治療する部位、照射する範囲、放射線の量などによって異なります。）

以上が治療の一連の流れになります。

最後にどんな病気（がん）に有効かというと

### 1 根治目的の対象病変

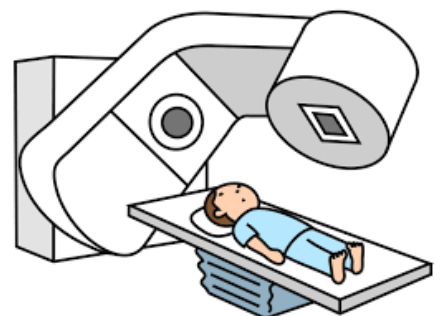
肺がん、食道がん、頭頸部がん、子宮がん、前立腺がん、悪性リンパ腫 など

### 2 集学的治療における対象病変

脳腫瘍、肺がん、乳がん、食道がん、頭頸部がん、肝胆膵がん、直腸がん など

### 3 がんに伴う症状の抑制・緩和目的

転移性骨腫瘍、脳転移、その他がんによる各症状 など



## 「音の癒し」

ヘルストゥモロー編集員

皆さんは日頃どんな音楽を聴いていますか？ 自分の好みの音楽を聴くと元気が出てきたり、気持ちが落ち着いたり癒し効果があることが知られていますね。では、音楽以外の癒し効果をもつ「音」をご存じでしょうか。今回の癒し企画では「1/f ゆらぎ」と呼ばれている音と、その癒し効果について調べてまいりましたのでご紹介したいと思います。

◎「1/f ゆらぎ(エフぶんのいちゆらぎ)」とは？

テレビなどでこの単語を聞いたことがあるという方がいるのではないのでしょうか。この1/f ゆらぎとは、自然の環境音にも隠れている音のゆらぎのことを指します。山や海などの自然下に発生している、虫や鳥の声・風の音や波の音といった音を聴くと、心地よく感じて心身ともに癒された。もしくはリラックスできたという経験はありませんか？

この1/f ゆらぎは、世界中で注目されて研究も行われている音で、リラックス効果だけでなく、免疫力や集中力も高めてくれることが判明しているそうです。



◎ゆらぎって具体的にどんなもの？

例えば、気温や天気は年間を通して見ても、全く同じパターンが繰り返されることはありません。ですが、ある程度はパターンの幅があるため、法則性を見つける事はできます。天気予報が当たることもあれば外れることもあるのは、自然現象である天気は、不規則に変化し、平均のパターンに基づいた予測から「ゆらぐ」ものだからです。

小川のせせらぎや木洩れ日のそよそよとした自然音など、私たちが聴いていて心地よいと感じる、自然下における不規則な音を数値化して解析すると、その多くが1/f ゆらぎを示すことが解明されているそうです。

また、音楽が私たちに与えてくれる安らぎにも、1/f ゆらぎが隠れていることがあるようです。心地よいと感じる音楽やリズムの音響振動を調べると、周波数が1/f ゆらぎを示すと言われていました。ヒーリングミュージックと呼ばれている睡眠やリラックス時に使用される音楽は、1/f ゆらぎの理論を応用して作られているようです。

そして、生体のリズムも1/f ゆらぎで動いていると言われていました。規則正しいリズムを刻んでいると思われる心拍・呼吸や脳波などにも1/f ゆらぎがあるそうです。例えば、健康な人の心拍データを解析すると、心拍の平均値に対してキレイな1/f ゆらぎがみられ、神経細胞が発する電気信号の間隔も1/f ゆらぎを示すことが判明しているそうです。

私たち人間は、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通して1/f ゆらぎを感じることで生体のリズムと共鳴し、快適さを感じると言われているそうです。皆さんもこの機会に、心地よい音に身をゆだねて、1/f ゆらぎがもたらす癒しを感じてみてはいかがでしょうか。



## 「かぼちゃときのこのあんかけ」

9月に入っても夏の暑さが残っていますが、秋の味覚たちが旬に入り始める時期でもありますね。今回使用するかぼちゃもきのこも、秋バテ予防に活躍してくれる野菜なので、積極的に食べてみてはいかがでしょうか？

### 〈材料〉 (2人分)

・かぼちゃ	…約150g
・しめじ	…1/4株
・エリンギ	…1/2本
・鶏ひき肉	…50g
・かつお出汁	…200mL
・醤油	…大さじ1
・本みりん	…大さじ1
・水溶き片栗粉	…水：大さじ1，片栗粉：小さじ1



(1人当たり約150kcal)

### 〈手順〉

1. かぼちゃを2cm程度の角切りにして、耐熱皿に乗せます。  
ラップをかけて500Wの電子レンジで3分程加熱します。  
つまようじなどを刺してみて、スッと通るくらいに加熱できればOKです。
2. しめじを小房に分け、エリンギは短冊切りにします。
3. 小鍋で油適量(分量外)をあたため、鶏ひき肉を炒めます。火が通ったら、しめじとエリンギを加えてサッと炒めます。
4. 3に1のかぼちゃと、かつお出汁・醤油・本みりんを加えて沸騰させます。  
沸騰したら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけてあげたら完成です。

### ★ポイント★

- ・使うキノコはお好みで！まいたけしいたげのきだけ、どれでも好きなものをどうぞ！
- ・秋バテの対策は、「胃腸」の健康状態をしっかり整えてあげることです！



## 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 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			名倉	
訪問診療	田中	澗潟	町田	濱田	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	濱田	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。

