

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.378  
R4.10



## 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

朝夕めっきり涼しくなり、寝づらい夜は少なくなってきたかと思います。夏の夜は暑さによって冷たい部分に寝返りしようとするため、冬場と比べると頻回に寝返りが生じます。寒くなると暖かさを留めるために寝返りは少なくなります。そうなるといわゆる「寝違い」が生じやすく、朝起きた際に首が痛くて回らないなどの経験は誰しもがあるかと思います。今回はそんな寝違いについて予防策の体操をお伝えしていきます。

## ●「寝違い」とは？

睡眠中不自然な姿勢が続いたために一部の筋肉が阻血（血液の供給が不足）となり、炎症が起こる事で痛みが生じると考えられています。

筋肉の阻血・疲労や関節包の炎症を引き起こすのは、同じ姿勢の持続が長時間に及ぶと頭を一定位置に保持するために頸部の筋肉に負担が生じてしまうことが原因です。



- ・飲酒後の睡眠
- ・疲れ果てての睡眠
- ・パソコンをする時の姿勢が悪い
- ・仙骨座りで長時間座るなど

## ●痛い時の対処法

動かした際に首が痛いときは炎症が生じている事が多い為、多くの場合は痛い方向には動かさずにいる方が良いです。炎症が収まるまでなるべく安静に過ごし、痛みが少なくなってきたタイミングで緩やかにストレッチを実施することが最善策です。

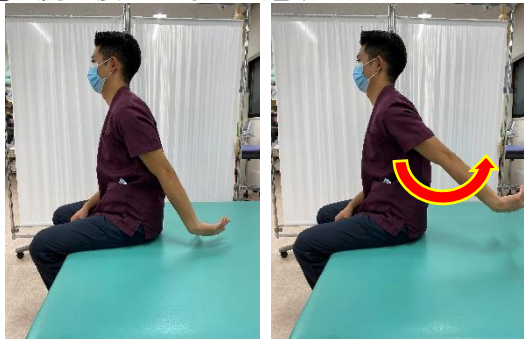
痛い筋肉の部分を強く押したりするのも、炎症を助長してしまうため注意が必要です。痛み止めや湿布薬などで痛みを軽減させ、患部を刺激しないように過ごす事がまずは第一選択となります。



## ●寝違えの予防策・体操

肩甲帯や肩周りからの影響が首に生じやすいため、肩回りのストレッチを中心に実施していきます。

### ① 腕を後ろにあげる運動



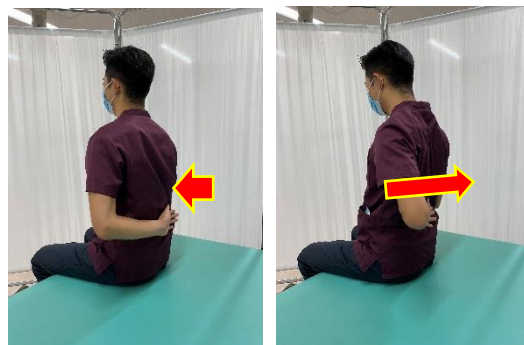
- 肘は伸ばしたまま背中側に腕を伸ばします。
- 伸ばした姿勢のまま 20 秒間止めます。
- この運動を左右両方 2〜3 回目安に行います。

### ② 胸を広げる運動



- 肘を 90 度に曲げたまま腕を上げます。
- 胸を広げるように肘を背中側に動かします。。
- この運動を左右両方 2〜3 回目安に行います。

### ③ 肩の前側を伸ばす運動



- 腰の真ん中あたりに手をあてます。
- 手は腰に当てたまま、胸を広げるように肘を内側に動かしていきます。。
- この運動を左右両方 2〜3 回目安に行います。

## ●まとめ

体操によって筋肉を適度に休める事で、寝違えになりにくなります。翌日に痛みが助長されている場合は直ちにストレッチを中止してください。

また、ただの寝違えによる痛みなのかの判断が重要になります。他に考えられるものとして、頸椎椎間板ヘルニア、頸椎症性神経根症、頸椎症性脊髄症、転移性脊椎腫瘍、脊髄腫瘍、強直性脊椎炎、関節リウマチなどの重大な病気の可能性もあるため、寝違えが長く続いてしまう場合や、腕の痛み・痺れを伴う場合は、整形外科を受診して調べてもらうのが安心と思われます。涼しく寝やすくなった夜にしっかりと睡眠をとれるように体調を整えていきましょう。



## がん細胞かどうかを顕微鏡で調べる。

診療放射線技師 郷田凧沙

精密検査のひとつに“細胞診”というものがあります。細胞診は、しこりなどの病変部の細胞の一部を採取して、がん細胞か否かを顕微鏡で調べます。細胞診にはいくつか種類があり、個々の病変によって受ける細胞診を選択します。しこりがある場合は「穿刺吸引細胞診」、乳頭からの分泌物がある場合は「分泌液細胞診」、乳頭びらんがある（乳頭部とその周辺が湿疹のようにただれている）場合は「擦過細胞診」が行われます。これらの細胞診は、麻酔をしないで行われることがほとんどです。

### ●穿刺吸引細胞診

しこりなどの疑わしい病変部に、一般的な注射針と同じ太さの針を刺し、細胞を吸引して採取します。採取にあたっては病変の大きさ、位置、性状などを超音波で確認します。超音波の画面では針先の位置もわかるので、狙った部位に針が到達しているかどうかを確認することもできます。しこりが嚢胞（液体がたまっている状態）のときは、その液体をできる限りすべて吸引して、含まれている細胞を調べます。また、嚢胞の中に腫瘍がある場合は、超音波で観察しながら腫瘍部分を刺して細胞を採取します。

採取した細胞は、標本用のガラスに吹き付けてからアルコールにすばやく浸して固定させ、標本を完成させます。こうして作成された標本を顕微鏡で詳細に観察して診断を下します。

しかし、乳腺の病気は細胞診だけでは診断が難しいものもあります。その場合は、細胞片を採取して観察する組織診を行います。

### ●分泌液細胞診

乳頭から出ている分泌液を直接、ガラスの板にこすり付けて、その中にある細胞の性質を顕微鏡で調べます。

### ●擦過細胞診

乳頭びらんが認められる場合に、乳頭やその付近の皮膚のただれた部分をへらなどでこすって採取し、顕微鏡で調べます。



## 『目の愛護デー』

広報委員

皆さんは秋の夜長をどうお過ごしでしょうか。  
スポーツ観戦や読書に目を使う機会が増えているのではないのでしょうか。

10月10日は目の愛護デーです。これは、目の健康を守るために制定された記念日です。特に昨今は大人だけではなく子どもも日常的にモバイル端末を使う機会が増えており、スマートフォンやタブレットなどを使用して動画などを見る機会が多くなりました。そういった端末の画面の光が目負担をかけることもあるようです。

歴史を遡ると、目の愛護デーが設定された背景には、中央盲人福祉協会が失明防止の取り組みの記念日として定めた「視力保存デー」があるようです。戦時中は目の健康に関する取り組みは休止されていましたが、戦後改めて内容が見直され、現在の10月10日の「目の愛護デー」が制定されたといわれています。また、10月10日は数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから、目の愛護デーの日づけに選ばれたという説もあります。

目の役割などを意識する機会は、少ないかもしれません。  
目の愛護デーを通して、言葉の由来や意味を知り、改めて目の大切さに気づくことができる  
とよいですね。  
目周囲のストレッチやマッサージ、定期的な眼科受診でいつまでも健やかな目を保っていきましょう。

☆疲れ目に効くストレッチ☆

◎ウイंकをすると目の周りの筋肉がほぐれ、適度な刺激で涙が行き渡って目がスッキリと  
してきます。

◎頭は動かさないように目だけをクルクルと回します。目が回らない程度にゆっくり行いま  
しょう。



## 「カブのミルクスープ」

秋のカブは春よりも甘みが強いのが特徴です。  
栄養の豊富な葉も加えて、あたたかいスープ  
で美味しく身体を冷えから守りましょう。

### 《材料》 (2人分)

- ・カブ …中2個
- ・カブの葉 …少々
- ・エリンギ …1本
- ・ベーコン …3枚程度
- ・水 …150mL
- ・牛乳 …300mL
- ・コンソメキューブ …1.5個程度
- ・塩コショウ …少々

(1人当たり約 240kcal)



### 《手順》

1. カブの皮をむき、一口大の大きさをくし切りにします。葉は小口切りで切ります。  
エリンギも一口大の大きさを薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておきましょう。
2. お鍋を熱してベーコンを焼きます。油はベーコンから出てくるので引かなくても大丈夫です。焼いたベーコンは一度お皿に移し、ベーコンから出た油でエリンギを炒めます。火が通ってきたら、切っておいたカブを入れ、しんなりするまで炒めます。
3. 水を加えて、お皿に移しておいたベーコンをお鍋に戻します。  
コンソメを溶かし入れたら、カブが柔らかくなるまで弱火で煮ます。  
皮付近をつまようじで刺してみて、スッと入るようならOKです。
4. 牛乳とカブの葉を加えてひと煮立ちさせたら、塩コショウで味をととのえて完成です。

### ★ポイント★

- ・お好みでオリーブオイルを大さじ1程度入れてあげると香りがよくなります！
- ・キノコもしめじやまいたけなど、お好みの具材で是非アレンジしてみてください！！



## 患者さんの権利

- 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
- 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 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	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。

