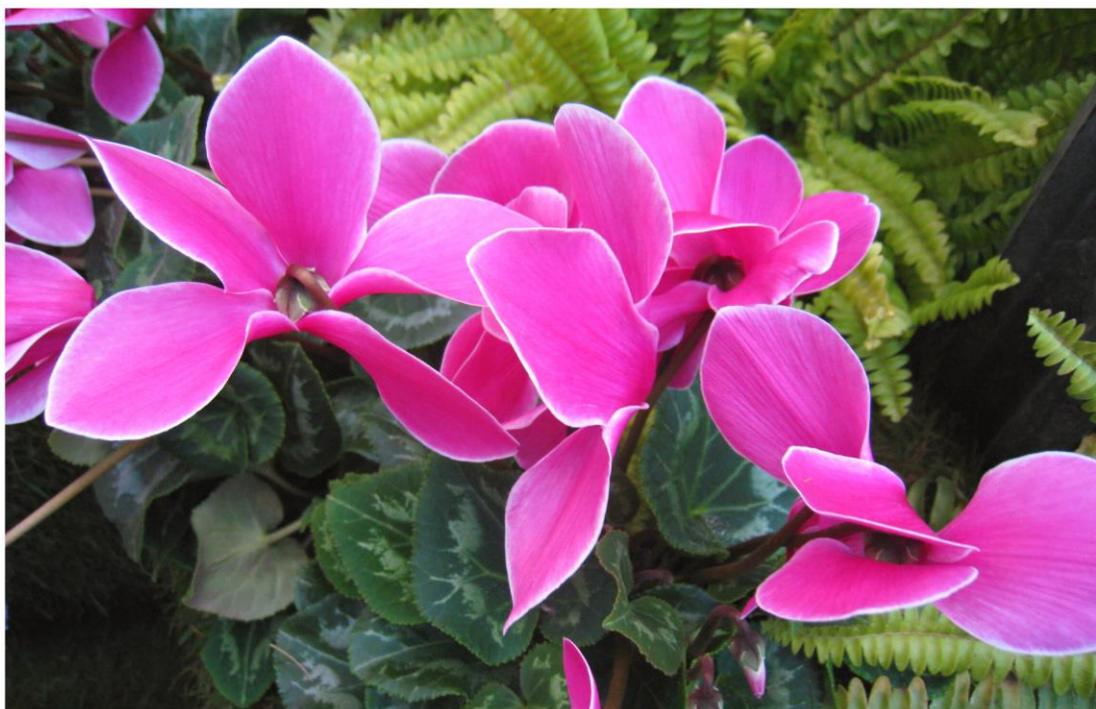


# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.379  
R4.11



## 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

村井 俊太郎

季節の変わり目となり、朝夕は冷え込み寒暖差が激しくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今回は、「頭痛とストレッチ」についてお送りしたいと思います。

## 慢性頭痛とは？

日本人のうち約 4,000 万人が慢性頭痛を有しているとされています。ひどい場合は日常生活に支障をきたすことや、大きな病気が隠れている場合がありますが、軽く考えている方も多くいるのも事実です。そこで身近な頭痛について紹介します。

慢性頭痛は、緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛の3つに大きく分けることができます。

### ・緊張型頭痛

3種類の中で、最も多い頭痛となっています。後頭部を中心とした、頭部全体が締め付けられるような重苦しい痛みが特徴的です。精神的なストレスや長時間の同姿勢を続けることで、血行不良を起こし頭頸部の筋肉が緊張し起こります。

### ・片頭痛

ズキズキと血管が脈打つように痛むのが特徴的です。発症すると、光、音や匂い等に敏感になり吐き気や嘔吐を伴うこともあります。原因は、はっきりと解明されていませんが、頭蓋内の血管が拡張し炎症を起こしているためと考えられています。

### ・群発頭痛

「目をえぐられる」と表現する方が多い激しい痛みが特徴的です。内頸動脈が拡張し炎症が起きるためではないかと考えられています。

様々な種類の頭痛がありますが、今回は「**緊張型頭痛**」に着目したいと思います。



**緊張型頭痛**は、日本に約 2000 万人いるとされています。頭部から背部の筋の継続的な緊張により血行不良を起こし頭痛を誘発すると考えられています。原因の多くは、生活習慣が関係しています。長時間のデスクワークや車の運転等の同姿勢によるものが多く、夕方の時間や仕事終わりに発症する方が比較的多いようです。

緊張型頭痛の対処法は様々ありますが、簡単にできるストレッチを紹介したいと思います。



### ① 後頸筋群のストレッチ(左右20秒ずつ)

〈前面〉



〈後面〉



- ① 背筋を伸ばして座ります
- ② 左手を右の側頭部に添えます
- ③ 左手で頭を倒し、右の首筋を伸ばします

※反対側は左右の手を入れ替えて行いましょう

#### **ポイント**

無理に力を加えず、手の重みで倒しましょう。

### ② 僧帽筋のストレッチ(セット20秒×2回)

〈前面〉



〈横面〉



- ① 背筋を伸ばして座ります
- ② 両手を頭の後ろに回します
- ③ 手の重みでゆっくり頭を前に倒します

#### **ポイント**

臍をのぞき込むように行い、息を止めないようにしましょう。

### ③ 側頭筋のストレッチ(20秒×2回)

〈前面〉



〈横面〉



- ① 背筋を伸ばして座ります
- ② 耳の上に両手を押し当てます
- ③ 圧をかけたまま上に引っ張ります

#### **ポイント**

吊り目になるように斜め上方に引っ張ると、より効果的です

今回、「緊張型頭痛」に対するストレッチ方法をご紹介させていただきました。これを機にストレッチだけではなく普段の姿勢や生活習慣を改善するきっかけになれば幸いです。

※頭痛がある際は、始めに医療機関を受診しましょう。

※首や肩などに整形疾患をお持ちの方は、禁忌動作に該当する場合もあるため主治医に確認してから行いましょう。

## 放射線治療について その③

診療放射線技師 飯塚友希

放射線治療第③段ということで今回は、定位放射線治療というものをご紹介します。

定位放射線治療とは厳しい制度管理のもとに、腫瘍に集中して一度に高線量の放射線を照射する治療法です。腫瘍の広がりや大きさが限局的な場合、手術に代わり用いられることもあります。

様々な部位の転移性腫瘍（脳転移、肺転移、肝転移、副腎転移、骨転移など）や早期肺癌、膵臓癌、前立腺癌などに用いられています。（補足：基本的にあまり大きな腫瘍には向かず、3cm～4cm程度以内の大きさの病変に優れた治療効果を発揮すると言われています。）

定位放射線治療のメリットはその精度の高さと高率な局所制御効果です。定位放射線治療では、最新の画像誘導技術（前回リニアックでご説明した治療計画用CT画像）を用いてサブミリメートル（ミリメートルより細かい単位）で治療部位の位置合わせを行います。また、従来の放射線治療では腫瘍周囲の重要な正常臓器の耐容線量（放射線が照射されても回復可能な線量）に制限されるため腫瘍へ十分な線量を照射することができませんでした。しかし定位治療では重要な正常臓器を避けながら、腫瘍へ高線量の放射線を照射することが最大のメリットです。

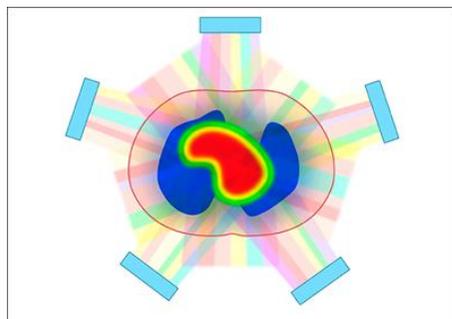
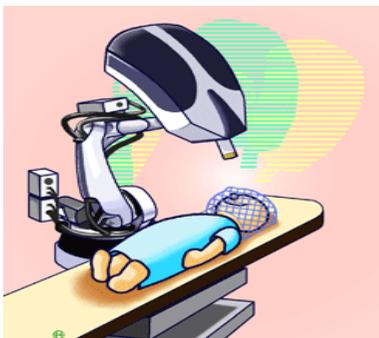
具体的な治療の流れは、まずリニアック同様治療計画用のCT検査（同時にMRI検査を行うこともあります。）を行います。

そしてそれを元にX線を三次元的に色々な方向から腫瘍にたいし照射します。これにより周囲の正常臓器に対する被ばくを極力抑えることができます。

また治療は病変の種類、部位、症状によって大線量一回照射もしくは数回～数十回の分割照射で行います。

非侵襲的な治療のため痛みなどの苦痛を伴わず、入院期間も短くて済むとされています。状態に特に問題がなければ外来で行うこともできます。また、手術が困難な部位に存在する病変に対しても治療が可能です。

以上簡単ではありますが定位放射線治療のご紹介とさせていただきます。



# リンリン保育園 だより



## 風鈴作り

7月の製作で風鈴を作りました！  
黄色い透明のコップに丸シールを貼り、  
絵の具のスタンプでかき氷のシロップを  
表現しました。  
それぞれ、味を思い浮かべながら作りましたよ。  
リンリン♪と優しい鈴の音が園内に響き、  
暑い夏も涼し気な音で乗り切れました。



## 花火のスクラッチアート

花火をイメージしながら好きな色で、ジグザグや点、丸などに自由にクレヨン描きをしました。  
保育士と一緒に黒色のクレヨンで塗りつぶしたり、  
太マジックペンのフタで引っかいて、元の色合いが  
出てくると、不思議そうな子どもたちでした。

## うんどうかい

- |            |            |
|------------|------------|
| ①選手宣誓      | ②どうぶつたいそう  |
| ③かけっこ      | ④しょうがいぶつ競走 |
| ⑤特大おにぎり転がし | ⑥借り物競走     |
| ⑦玉入れ       | ⑧表彰式       |

今年度、新競技の特大おにぎり転がしは、  
みんな力いっぱい転がしていき白熱しました！  
お友だちががんばる姿を応援し、自分の番を楽しみに待ち、め  
いっぱい身体を動かす姿はとてもキラキラしていて、やり遂げ  
た後には、自信溢れる表情を見せてくれました。



## 「秋が旬！サバの味噌煮」

秋のサバには良質な脂がたっぷり含まれていて美味しいですね。  
サバ × ショウガ × 味噌 の合わせ技である味噌煮は  
栄養満点、健康効果もバッチリなのだそうです。

### 《材料》 (2人分)

- ・サバ … 2切れ
- ・ショウガ … 1片
- ・長ネギ … 1/2本
- ・水 … 180mL
- ・味噌 … 大さじ2
- ・みりん … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・醤油 … 小さじ1



(1人当たり約 300 kcal)

### 《手順》

1. サバの皮にナナメに切れ込みを入れて、ザルなどに移したら熱湯(分量外)をサッと回しかけておきます。
2. ショウガは薄切りにし、ネギは4cmくらいの幅に切ります。
3. フライパンに水、味噌、みりん、砂糖、醤油、ショウガを加えて混ぜて中火で軽く煮立たせます。味噌は焦げやすいので火加減には十分気を付けて下さい。
4. サバの皮目を上にして重ならないように並べてネギも入れたら、酒を回しかけます。落し蓋をして弱めの中火で10分程度煮込み、煮汁が半分くらいになったら完成です。

### ★ポイント★

- ・サバのカロリーは少し高めですが、体脂肪を落としたりくすみ解消にも効果があります。つつい進む白米の量に気を付ければ、ダイエット中の方にもオススメの料理です。



## 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。

