

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.381  
R5.1



## 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 依田万波



皆さん、杖は正しく使えていますか？  
ヘルストゥモローを手にしてくださっている方やそのご家族の中には杖を使われている方もいらっしゃるかと思います。

今回は、広く使われている「T字杖」についてご紹介します。

T字杖とは、左の画像のような形の1本杖を指します。この杖を使う目的はいくつかありますが、バランスを保つための補助が主目的になります。T字杖が受けられる重さは体重の15%ほどなので、あくまでサポート役のイメージです。

なぜ杖を使うことでバランスを保ちやすくなるのでしょうか。

人が転ばないようにバランスを保つためには「支持基底面」に「重心」が収まっている必要があります。

支持基底面というのは、身体を支えるために床と接している部分を囲んだ範囲のことです。立った状態でいうと足の裏の外側を囲った範囲になります。（右図上）。

この中に重心が収まっていれば体は倒れません。つまり支持基底面が広がれば、大きな重心の移動があってもバランスが保ちやすいということになります。

杖をつくことで地面と接触する部分が増え、その分支持基底面が広がるため、立位や歩行時に安定性が増すというわけです。（右図下）

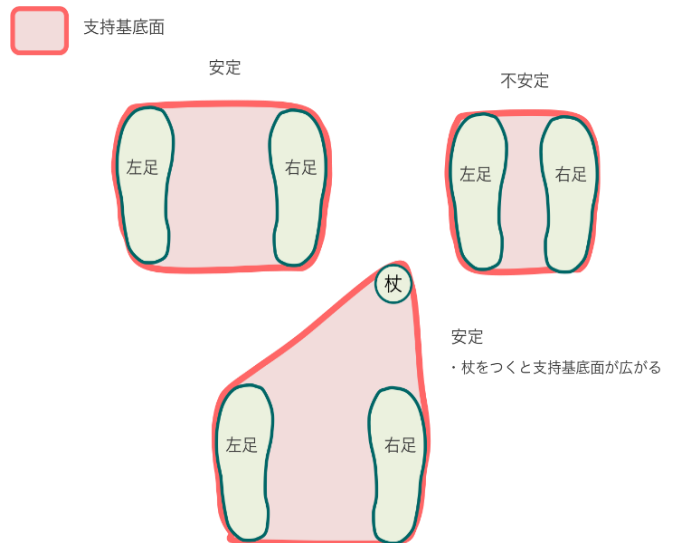


図 引用：<https://www.study-channel.com/2018/11/center-of-gravity.html>

次に、杖の使い方についてご紹介します。

#### <長さ調整>

立った状態で、腕を真っ直ぐ下ろした時の手首の高さが目安です。杖を握ったときに軽く肘が曲がる程度がちょうどいいです。長さ調整機能の付いた杖もあるので、ご自身に合わせてみてください。

#### <握り方>

グリップ部分の短い方に親指と人差し指、長い方に中指・薬指・小指がかかるように握ります。こうすることで、杖に体重を掛けやすくなります。



#### <歩き方>

痛みや麻痺、筋力低下がある脚と反対側の手に杖を持つようにします。例えば、右脚に麻痺がある場合は左手に杖を持つといった具合です。左右差があまりない場合は持ちやすい方に持ちます。歩行動作は以下の手順になります。

- ① つま先から 15cmほど前・外側に杖をつく。
- ② 杖と反対側の足を 1 歩前に出す
- ③ 杖側の足を 1 歩前に出す

この繰り返しが基本です。杖を前に出し過ぎると前かがみになって姿勢が崩れてしまいますし、杖と足が近すぎると杖を蹴ってしまうことがあり、バランスが取りづらくなるので適度な位置につくよう気を付けてみてください。

いかがだったでしょうか？インターネットショップやホームセンターなどでも売っていて手軽に手に入る杖ですが、その場合正しい使い方を知る機会はなかなかありませんよね。

杖の使い方を見直し、より安全に生活していただけたら幸いです。





## 細胞が構成している組織を採取して調べる

診療放射線技師 郷田凧沙

前回、乳がんの精密検査のひとつで、細胞の一部を採取してがん細胞か否かを顕微鏡で調べる“細胞診”というものがある、という話をさせていただきました。今回は“組織診”についてです。組織診とは「生検」とも言われる検査法で、細胞のごく一部ではなく、細胞が構成している組織を取って調べるために、細胞診より確実な判断ができます。細胞診は小さな細胞が採取できればよいため、こするような検査が多いです。一方で、組織診はかたまりを採取しないといけないため、けずるような検査が多いです。そのため、多少の痛みを伴ったり、少し出血することもあります。

太い針やメスを使ってしこりの組織を採取し、採取した組織を染色するなどして、がん細胞かどうか、またがん細胞ならどのような性格のがんかを調べます。組織診は、「針生検」「吸引式針生検」「外科的生検」に分かれます。いずれも局部麻酔をして検査が行われます。

### ●針生検

針生検は超音波などでしこりの位置を確認しながら、太さが約2mmの針をしこりのある病変部に刺して生検を行います。採取した組織からがんの診断を行います。



### ●吸引式生検

組織診の中でも、より多くの組織が取れるのが「吸引式生検」です。

マンモグラフィで映しながら（マンモグラフィガイド下）針を刺して検査を行う方法と、超音波装置で映しながら行う方法があります。石灰化のみの病変を調べる場合はマンモグラフィに映して、それ以外は超音波装置に映して行うことが多いです。MRIで映しながら行う方法もあります。

針生検よりも太い約4mmの針を刺して組織を吸引することで、多くの組織を取り出すことができ、より確実な診断ができます。

### ●外科的生検

メスでしこりの一部または全部を切り取って、顕微鏡で組織を調べます。多くの組織が取れるので、針生検を行っても診断がつかない場合に外科的生検が行われることがあります。

これらの組織診の結果と画像診断の所見を総合して、最終的に乳がんであるかないかの確定診断を行います。

# サウナで「ととのう」

広報委員

皆さん「ととのう」と言うこの言葉を知っていますか？最近よく耳にするサウナ用語です。私はこの「ととのう」状態になるのがとても心地よく、サウナがマイブームとなっております。今回は、「サウナ」と「ととのう」についてのお話しをしたいと思います。

まず、一般的な「サウナ」の利用方法について簡単に説明します。

- ①90℃近いサウナ室に数分間入りしっかり汗をかく。
- ②20℃以下の水風呂に浸かり身体を冷やす。
- ③外気温で休憩をする。
- ④ ①～③を1セットとし、これを1～3回繰り返す。



この方法でサウナを利用すると全身の血流が良くなるのはもちろんですが、自律神経を刺激し、交感神経と副交感神経の切り替わりも自動的に起こるなど、とても良い健康法なのです。

また、脳内からも精神安定の効果があるホルモンやストレス緩和効果のあるホルモン等が分泌されます。

外気浴の時は、副交感神経が優位になりリラックス状態になっていきますが、脳内に分泌されたホルモンはすぐに無くなるのではなく、消滅するまで2分ぐらい残存し活発に活動するという異質な状態となり、身体はリラックス状態ですが脳内だけは活動しています。

この時の状態のことを「ととのう」と言われています。

人によって「ととのう」という感覚が異なりますが、身体が軽くなり気分がスッキリし頭が冴えて、とても気持ちいい感覚が感じられます。この時、心身が整ったと表現されているようです。

自律神経が乱れているかたや冷え症のかたはもちろんのこと、様々な症状に効果があると言われておりますので、ぜひサウナで「ととのう」を体感し健康を維持してみたいはいかがでしょうか。





## 「チキンとセロリのクリーム煮」

簡単に良質なタンパク質とカルシウムが摂取できる牛乳は、冬の季節になると脂肪分が増えて濃く美味しくなります。旬のセロリと牛乳を合わせた身体の温まる料理をご紹介します。

### 《材料》（2人分）

- ・鶏もも肉 … 150g
- ・セロリ … 1本
- ・牛乳 … 150mL
- ・コンソメ顆粒 … 小さじ1
- ・薄力粉 … 大さじ1
- ・ニンニク … 1/2片
- ・塩コショウ … 少々
- ・オリーブオイル … 適量



（1人当たり約 230 kcal）

### 《手順》

1. セロリをしっかりと洗い、葉と茎に切り分けます。  
茎の根本にある硬い部分を切り落としたり、ピーラーで皮をむくように全体のすじを取ります。すじを取り終わったらななめ切りにします。
2. 鶏もも肉はすじをとり、一口大の大きさに切ります。その後、塩コショウをふったら薄力粉をお肉全体にまぶしておきます。
3. ニンニクをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルと一緒に入れて弱火で加熱します。香りが出てきたら2の鶏もも肉を加えて、中火で火が通るまで炒めます。
4. 3にセロリを加えて炒め、火が通ったら牛乳・コンソメを加えてとろみがつくまで煮詰めます。お好みで黒コショウ(分量外)をふってもいいと思います。

### ★ポイント★

- ・エリンギなどのキノコやタマネギを追加して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、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			田中将	
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。

