

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.382
R5.2



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

骨盤底筋を鍛えよう ★尿漏れや頻尿でお困りの方へ★

作業療法士 生方万里

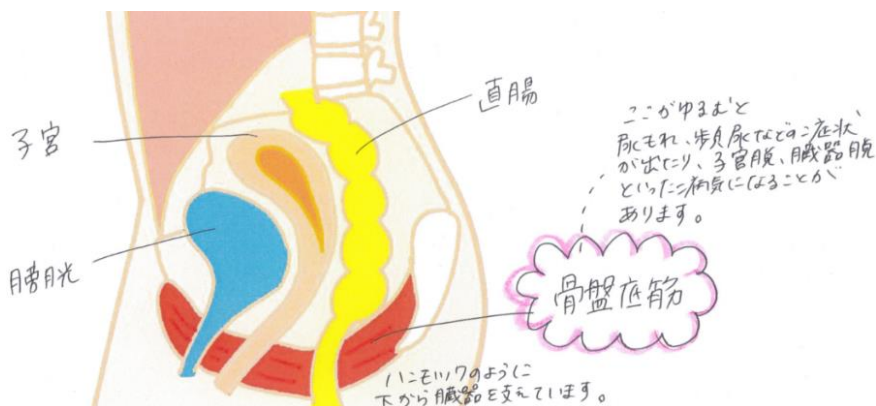
皆様、はじめまして。昨年12月より入職した作業療法士の生方（うぶかた）と申します。私には来月4歳になる息子がいます。とっても元気でおしゃべりな息子なのですが、出産は難産で、陣痛開始から出産まで40時間もかかりました。それが原因か、産後の私は驚くほどの尿漏れや脱肛などのトラブルに見舞われました。助産師さんに骨盤底筋を鍛えるトレーニングを教わり、なんとか症状が改善しました。

私と同じように尿漏れや頻尿などのトラブルで悩んでいる方も多いと思います。そこで、今回は骨盤底筋とそのトレーニングについて紹介したいと思います。

● 骨盤底筋とは？

骨盤底筋とは、骨盤の底に位置し、子宮や膀胱、直腸などの臓器を支える筋肉の総称のことを言います。骨盤底筋は、恥骨・尾骨・坐骨に付き、ハンモックのように、骨盤内の臓器を正しい位置に保っています。骨盤底筋が引き締まったり（緊張）、緩んだり（弛緩）することで、尿道や肛門を締め、正常な排泄をコントロールする役割をします。また、排便時に直腸に腹圧を伝えたり、圧力が掛かった腹膜を下から支えたり腹膜内の圧力調整を行う役割をします。

そのため、骨盤底筋が緩んでしまうと、膀胱が下がり、尿道を締める圧力がかけにくくなるため、尿漏れや頻尿となりやすくなります。また、弱った骨盤底筋が臓器を支え切れず、腔から飛び出す骨盤臓器脱（子宮脱、膀胱脱、直腸脱）という病気になることがあります。特に、女性の骨盤底筋は、男性に比べ、長さがあり薄く弱いことが特徴的です。出産、加齢、閉経による女性ホルモンの低下により、傷んでダメージを受けやすく弾力性が低下しやすいと言われています。



● 骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋は筋肉であるため、トレーニングをすることで、筋力を維持・回復することができます。それにより尿漏れや頻尿などの症状の軽減を図ることができます。

★仰向けで行う その1★

- ① 両ひざを立てて仰向けになる
- ② 息を吐きながら、骨盤底筋を引き締める
(お尻の方から上へチャックを締めていくイメージで♪)
- ③ そのまま 5-10 秒保つ
- ④ 息を吸いながら、骨盤底筋を緩める



★仰向けで行う その2★

- ① 両ひざを立てて仰向けになる
- ② お尻を上へ持ち上げ、浮かせる
- ③ 息を吐きながら、肛門、骨盤底筋を引き締める
- ④ そのまま 5-10 秒保つ
- ⑤ 息を吸いながら、肛門、骨盤底筋を緩める



★四つ這いで行う★

- ① 両手をついて四つ這いになる (両ひじをついても OK)
- ② 息を吐きながら、骨盤底筋を引き締める
(女性は臍を上へ持ち上げるイメージで♪)
- ③ 息を吸いながら、骨盤底筋を緩める



今回3つのトレーニングを紹介しました。それぞれ 10~20 回繰り返して行いましょう。骨盤底筋は「締める」「緩める」ことを意識して日常的に使っていくことが大切です。そのことが意識できれば、座った状態でも立った状態でも鍛えることができます。背筋を伸ばし良い姿勢で行うことで、より効率的に筋力の向上が図れます。テレビを見ているとき、電車に乗っているときなど、隙間時間を見つけてコツコツやっていくのがおすすめです。女性だけでなく男性にも効果がありますので、夫婦や家族で一緒に行うのもいいですね。

※整形疾患をお持ちの方は主治医へ相談の上、無理のない姿勢で行ってください。

※重度の尿失禁や臓器脱などでお悩みの方は医療機関にご相談下さい。

放射線治療について その⑤

診療放射線技師 飯塚友希

今回は放射線治療の中の^{しょうせんげんちりょう}小線源治療というものについて簡単にご紹介したいと思います。

今までご紹介してきた放射線治療は外部から放射線を病巣に照射する治療法でしたが、小線源治療とは放射線を放出する放射性同位元素と呼ばれる物を、管、針、ワイヤーなどの形状の容器に密封させ、それをがんやその周囲組織に直接挿入したり埋め込んだりして治療するものです。体の内部から放射線を照射するため内照射とも呼ばれます。腫瘍に直接照射したり、線源を留置したりするため、呼吸等によるズレは少なく、周辺の正常組織への影響の少ない優れた治療法の一つです。

では実際に小線源治療がどのように行われているかというと、加工された放射性同位元素を体内に挿入して一時的に留置する腔内照射と、がん組織に放射性同位元素を刺し込む組織内照射という種類に分けられます。これらの治療法は部位やステージ（病気の進行度）によって使い分けられています。

日本で最も多く腔内照射が行われているのは子宮がんの治療で、高線量率イリジウムまたはコバルト線源を子宮内に挿入して患部に近い場所から直接照射します。また、小線源治療単独ではなく外部照射と併用して使われる事もあります。

次に組織内照射は主に前立腺がんなどで使われています。これは針状の高線量イリジウム線源を前立腺に直接刺し込み、がん細胞を叩く治療法です。最近では乳がんに対する治療も増えてきています。

また、高線量率小線源治療以外にも、前立腺がんに対する放射性ヨウ素を用いた永久挿入治療や、舌がん、口唇がん、中咽頭がんに対して放射性金粒子などを用いる低線量率小線源治療などもあります。

以上、簡単ではありますが小線源治療のご紹介とさせていただきます。



「恵方巻の歴史」

毎年の恒例行事として親しまれている節分ですが、なぜ恵方巻が行事食になっているのか、なぜ決まった方角を向いて食べるのかといった理由を皆さんはご存じでしょうか？今回はそんな恵方巻の歴史や豆知識について調べてまいりましたのでご紹介します。

○そもそも恵方とは何？

恵方とは「歳徳神（としとくじん）」という神様のいる方角で、その年の縁起が良い方角のことを指しているようです。この恵方は毎年変わり、2023年の恵方は「南南東のやや南」とされています。

○恵方巻きとは？

節分に恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされている、皆さんご存じの巻き寿司のことです。縁起を担ぐ七福神にちなんで「7種類」の具材を使用することが多く「鰻(穴子)」「たまご焼き」「きゅうり」「かんぴょう」「しいたけ」「でんぶ」「高野豆腐(伊達巻)」が入っているのが一般的とされています。ですが、最近では上記の具材以外にも、海鮮風・韓国風・チーズを使用した洋風の太巻き等々、様々なバリエーションの恵方巻が販売されています。

○恵方巻きの由来は？

由来については諸説ありますが、江戸時代から明治時代に始まったものといわれています。商売繁盛のお祈りや節分をお祝いすることを目的に、関西で芸子さんや商人達が食べていたとされています。また「丸かぶり寿司」「太巻き寿司」と呼ばれていたこともあるようです。

○いつ食べるの？

立春・立夏・立秋・立冬と言われる、季節の変わり目の前日「節分」に食べます。昔(旧暦)では立春が一年の始まりとされていたため、立春の前日を節分の日として定め、豆まきや恵方巻を食べるといった行事をおこなっていたようです。

これまでは「節分」と言えば2月のものを指していましたが、近年では昔の暦にならった立夏・立秋・立冬の各前日の「節分」にも注目が集まっており、5月・8月・11月の節分にも恵方巻を販売し始めたお店が増えているようです。



○恵方巻の伝統的な食べ方

- ・1人1本ずつ用意し、その年の恵方を向きます。切らずに食べることで縁が切れない、運を逃さないといった意味合いを持つようです。
- ・しゃべると運が逃げてしまうといわれるため、食べ終わるまでは黙ってもくもくと願い事をしながら食べます。

2023年の節分は「2月3日(金)」、恵方は「南南東のやや南」です。皆さんも是非恵方巻を食べて、福を招いてみてはいかがでしょうか。



「エビと豆腐の中華煮」

豆腐の旬は 1 月から 2 月。新鮮な「新豆」を使った豆腐は一年の中でも風味がよく、栄養価が豊富で舌触りもなめらかになるそうですよ。

《材料》 (2人分)

- ・むきえび(背わた処理済) … 100g 程度
- ・豆腐 … 1/2丁
- ・白菜 … 1/2枚
- ・ショウガ … 1/2片
- ・ごま油 … 適量
- ・水 … 160mL
- ・鶏ガラの素 … 小さじ1
- ・酒 … 小さじ2
- ・醤油 … 大さじ1/2
- ・塩コショウ … 少々
- ・水溶き片栗粉 … 水：小さじ2，片栗粉：小さじ1
- ・小口ネギ … 適量



(1人当たり約 160 kcal)

《手順》

1. 白菜と豆腐をそれぞれ一口大の大きさに切り、ショウガはみじん切りにします。
2. 鍋でゴマ油を熱し、強火でショウガとむきえびを炒めます。
えびの色が変わったら、白菜・水・鶏ガラの素・豆腐を加えて中火で 10 分程煮ます。
3. 2に醤油・酒・塩コショウを加えて味付けします。
水溶き片栗粉でとろみをつけてお皿に盛ったら、ネギを散らして完成です。

★ポイント★

- ・国産の大豆は秋～冬にかけて収穫され、貯蔵されている間に余分な水分が飛び、大豆が引き締まって美味しくなるそうです。
- ・納豆や味噌といった食品も、新豆を使った製造時期のものが旬として知られています。



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。

