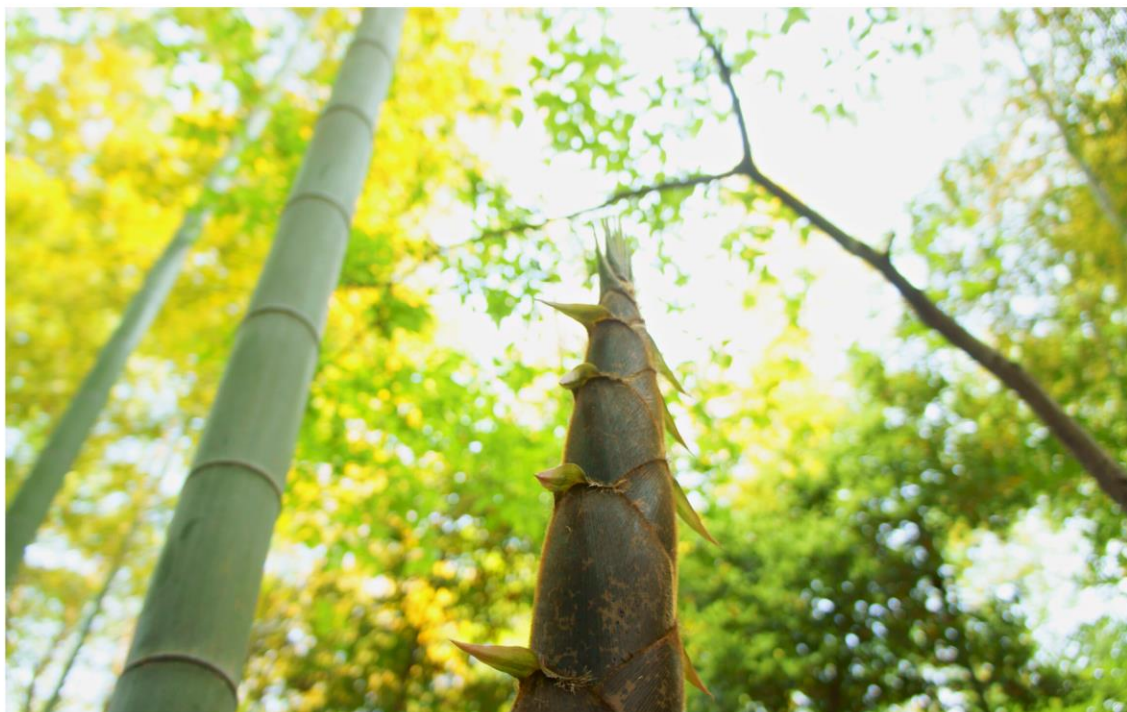


# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.383  
R5.3



## 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

理学療法士 濱田駿介

今回は入浴についてお話したいと思います。入浴は身近で簡単な健康法です。ご自宅で意識しながら入るだけで健康に繋がる事が考えられます。

## 〈効果〉

### ① 温熱効果

身体が温まることにより血管（特に末梢血管）が広がり新陳代謝が高まります。それにより、体内の不要物の排泄促進、全身的なリラクゼーションや、筋肉等の軟部組織への伸張性の改善効果もあります。

### ② 静水圧効果

適度な水圧で血管が圧迫される事により、ポンプの役割を果たします。血液やリンパの循環を促してくれる効果があります。ふくらはぎは、縮んだりふくらんだりを繰り返す事で、足の血液を重力に逆らって下から上へと送り出す役割をしているため「第二の心臓」と言われています。入浴する事で、血管に圧がかかり、血液が心臓に向かって押し上げられます（ポンプアップ効果）。その結果、血液やリンパ液の循環も活発になります。

### ③ 浮力効果

お風呂に首まで浸かると、浮力により体重が約 10 分の 1 になると言われています。身体が軽くなった感覚により筋肉が緩みリラックスした状態になります。また、身体の各部分を動かすと、水の抵抗力が加わり筋力の強化にもつながります。リハビリテーションでは、筋力向上や感覚入力を促進する目的として、利用する事もあります。

## 〈時間〉

入浴時間は 10～15 分が適切です。一般に、この適用時間で目的の効果が得られ、それ以上の入浴は体力の消耗や皮膚がふやけるなどリスクが高まり、マイナス効果になってしまうと言われています。入浴温度と入浴時間は個人差、症状、室温、などの条件を十分配慮して、過度の疲労をきたさない範囲で行って下さい。

## 〈注意〉

脱衣所と浴室の温度差に注意が必要です。暖かい場所から寒い場所に入ると、血圧が急激に上昇します。この急激な変動は、いわゆるヒートショックと呼ばれる状態であり、脳卒中や

心筋梗塞を引き起こす原因となるので注意して下さい。持病をお持ちの方などは、主治医に相談して適切な入浴を心掛けてみてください。

# 〈お風呂上りの簡単ストレッチ〉

## ①首すじのストレッチ(左右各 15 秒×1~2 セット)

a.両手を頭の後ろに添え、首の力を抜いて腕の重みだけでゆっくり頭を前に倒し、首の後ろ(板状筋群、僧帽筋上部線維)を伸ばします。(写真 1)

b.右手を左側頭部に添え、首の力を抜いて右腕の重みで頭を右斜め前に倒し、左の首の後ろから肩(僧帽筋上部線維)にかけて伸ばします。左右を変えて同様に行います。(写真 2)



写真 1



写真 2

## ②背中ストレッチ(左右各 15 秒×1~2 セット)

両腕をまっすぐ前に伸ばし、右手で左手首を掴みます。背中を伸ばし、右手で左手首を右側へ引っ張り、左の背中(僧帽筋中部線維)を伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真 3)



写真 3

## ③太もも後ろ側のストレッチ(左右各 15 秒×1~2 セット)

床に膝を曲げて座り、ストレッチを行う方の下肢を伸ばします。膝上を両手で支え、ゆっくり上体を倒す事で太もも裏(ハムストリングス)を伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真 4)



写真 4

## ④太もも前側のストレッチ(左右各 10 回×1~2 セット)

床に膝を曲げて座り、背中は壁等にもたれ掛かっても大丈夫です。両手で片方の足首を把持します。足の裏を床に沿わせながらゆっくりと身体の方に引き寄せるように曲げてき、太もも前側(大腿四頭筋)を伸ばします。左右を変えて同様に行いましょう。(写真 5,6)



写真 5



写真 6



## 組織診～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

組織診は「生検」とも言われる検査法で、組織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。針生検の進歩により、細胞診を省略することが多くなりました。

組織診では、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。

組織を採取する方法によって「針生検」「吸引式針生検」「外科的生検」などに分かれます。いずれの組織診も、局所麻酔をして検査が行われます。以前に比べ、外科的生検を行うことが少なくなりました。

### ●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。

### ●吸引式針生検

組織診のなかでも、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で映しながら行う場合もあります。

針生検よりやや太い約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。



## 私の看護日誌

看護師 S・S

入院患者の高齢化が進み、当院の急性期病棟でも90歳以上の入院患者が43%（2月7日現在）おおよそ二人に一人は90歳越えとなっています。

ADL（日常生活動作）の低下、認知機能の低下等で入院前は出来ていたことが出来なくなった場合、元の生活へ戻って大丈夫だろうかと戸惑いを感じるのは当たり前の感情だと思います。

退院支援に関わる私たち看護師は、介護保険の申請や区分変更を勧めたり、家の環境や家族の介護力はどうか等情報を集め、必要であれば退院前カンファレンスを行って在宅療養支援担当者へ引き継いでいきます。

残念ながら治療効果が得られず、自宅へ退院する方もいらっしゃいます。

老衰であったり、ガン末期であったり。

在宅でお看取りをする場合や点滴、吸引、各種チューブ留置など医療処置が必要な状況で退院される場合は「どういう状況で退院するか」「どんな支援やサービスが必要か」等、説明させていただきます。しかし、コロナの影響で面会ができず本人の状況が見えない事や初めて聞く医療処置に「想像がつかない」「よくわからない」等、理解が追いつかない事もあると思います。

本当に、これで良いのだろうか？と不安に揺れ動く気持ちにもなると思います。

そんな気持ちに寄り添いながら本人や家族が決めたことを尊重して関わっていきたいと考えています。

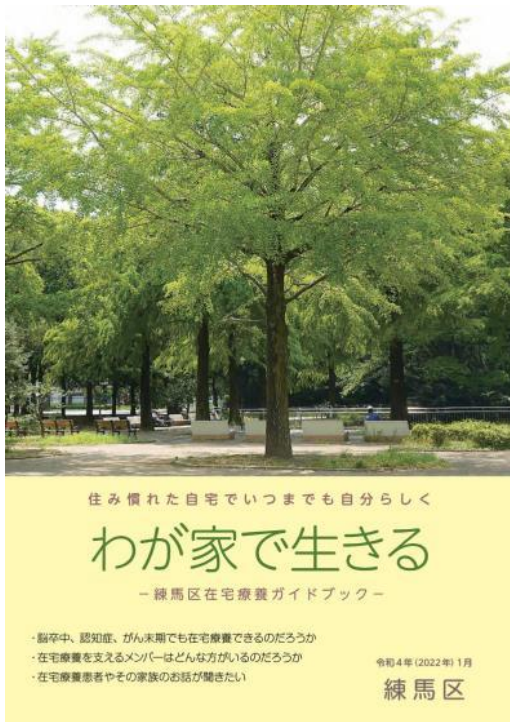
練馬区が発行している「わが家で生きる」

という冊子をご存じですか？

この冊子は自宅で療養する方のガイドブックとなっており、在宅療養のイメージがつくので

面談の時に利用させていただいております。

皆さまも機会があれば是非、お手に取ってみてください。



## 「新たまねぎとアボカド・ひじきのサラダ」

徐々に暖かい日が増え始める3月に突入しました。  
水分たっぷりの新たまねぎとクリーミーなアボカドを  
使った簡単レシピをご紹介します。

### 《材料》 (2人分)

- ・ひじき(乾燥) …大さじ1
- ・アボカド …1個
- ・新たまねぎ …1/4個
- ・大豆(水煮) …50g
- ・オリーブオイル …大さじ1
- ・酢(穀物酢もしくは米酢) …小さじ1
- ・レモン汁 …小さじ1/2
- ・塩コショウ …少々
- ・砂糖 …ひとつまみ程度



(1人当たり約 250 kcal)

### 《手順》

1. 小鍋に水1L(分量外)とひじきを入れ、20~30分程放置して戻しましょう。  
一度水を捨て、上から熱湯を注ぎサッと湯通ししたら、ざるにあげておきます。
2. アボカドを縦半分に切り、種を取り除きます。新たまねぎは薄いくし切りにします。
3. ボウルにアボカドの果肉をスプーン等でかき出したら、新玉ねぎ・汁をきったひじきと大豆も一緒に加えます。
4. 小さめのボウルなどにオリーブオイル・酢・レモン汁・砂糖・塩コショウを入れてよくかき混ぜます。
5. 3のボウルに4を加えて混ぜ合わせたら完成です。味の濃さは塩で調節して下さい。

### ★ポイント★

- ・この季節しか食べられない新玉ねぎ。栄養もそのままに是非美味しく食べて下さいね！



## 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    |        |       | 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<br>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。

