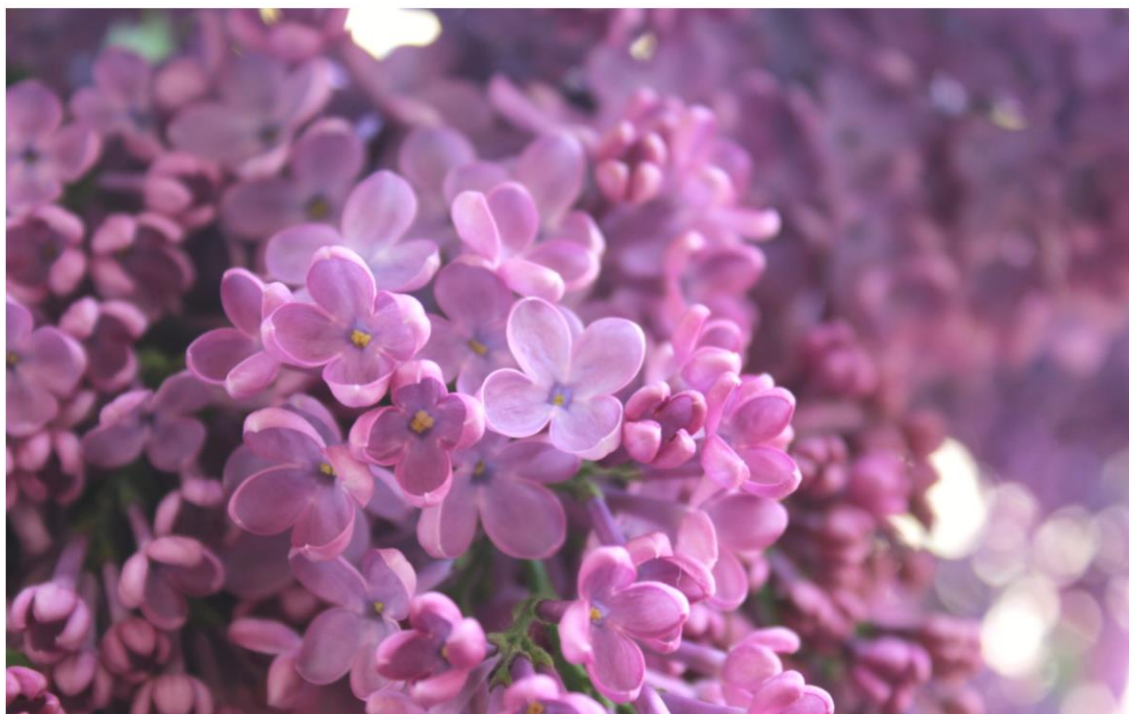


SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.384
R5.4



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 粟林 海勇

凍えるような寒さからは解放され、日中は過ごしやすい日々が帰ってきましたね。

しかし、夜や朝方は気温が低く、布団は分厚いままの方も多いのでしょうか。身体が冷えてく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。

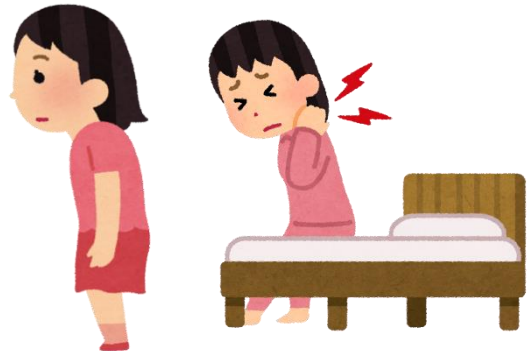
●「寝違い」とは？

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起こります。

- ・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

※お尻は浅く座ったまま背もたれに寄りかかり骨盤が後ろに傾いた状態。



●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。

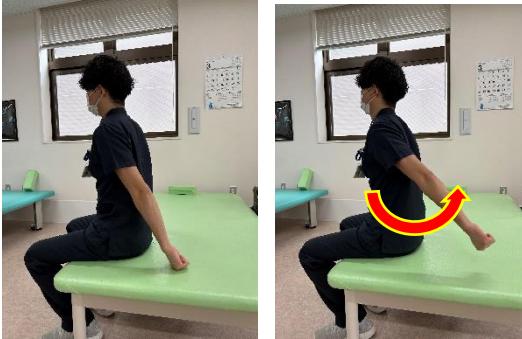
痛い筋肉の部分を強く押ししたりするのも、炎症を助長してしまうため注意が必要です。痛み止めや湿布薬などで痛みを軽減させ、患部を刺激しないように過ごす事がまずは第一選択となります。



●寝違えの予防策・体操

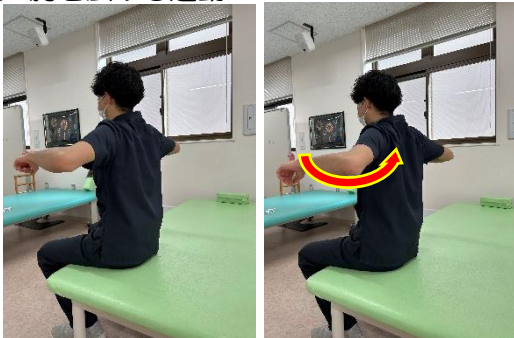
肩甲帯や肩周りからの影響が首に生じやすいため、肩回りのストレッチを中心に実施していきます。

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 胸を広げる運動（別バージョン）



- ・肘を 90 度に曲げたまま腕を上げます。
- ・②と同様に胸を開くように肩を後ろに引きます。
- ・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。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。寒さが残る時季ですが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。

放射線治療について その⑥

診療放射線技師 飯塚友希

今まで様々な放射線治療についてご紹介してきましたが、今回は放射線治療による副作用について簡単にご紹介したいと思います。

まず放射線治療の副作用には治療中または終了直後に起こる急性期副作用と、治療終了後、半年から数年たってから現れる晩期副作用があります。さらに、治療の副作用は、全身的なもの、治療される部位に起こる局所的なものがあります。

ではまず急性期に起こる副作用として代表的なものは

- ・倦怠感やだるさ

(疲れやすい、だるい、気力が出ない、などの症状があります。個人差が大きく、まったく感じない人もいれば、非常に疲れを感じる人もいます。治療中に感じた疲れは、治療が終了して数週間で感じなくなります。)

- ・食欲不振

(胃や腸に放射線があたることによる直接的な影響だけでなく、がんになったストレスで起こることもあります。)

- ・感染しやすくなる、貧血、出血しやすくなる

(放射線を照射することにより、細菌と闘う白血球、酸素を運ぶ赤血球、出血を防ぐ血小板が減ってしまいます。それにより、細菌に感染しやすくなったり、貧血を起こしたり、出血しやすくなったりします。)

- ・皮膚の変化

(照射された部位の皮膚に、皮膚の乾燥やかゆみ、ヒリヒリ感、熱感、色調の変化、むくみ、表皮剥離などの皮膚炎が起こる事があります。皮膚炎の程度は、照射の量や、部位、照射方法によって異なります。通常は、照射終了後 2 週間から 1 ヶ月程度で、ほぼ治療前の状態に戻ります。しかし、汗腺や脂線の機能回復には時間がかかるため、乾燥肌で、汗をかきにくいなどの症状が残る場合があります。)

次に晩期に起こる副作用は

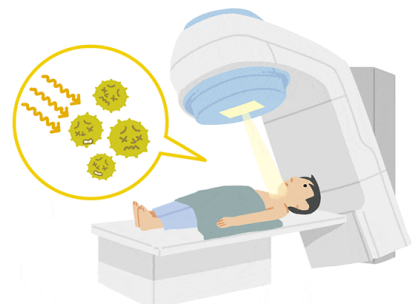
- ・二次がんの発生

(非常に少ない確率ですが、放射線が照射された部位からがんができてしまう事があります。)

- ・妊娠や出産への影響

(男女とも、生殖器への照射を行う場合には、線量によって不妊を起こす可能性があります。)

以上、簡単ではありますが放射線治療の副作用の紹介とさせていただきます。



リンリン保育園おたより

園医健診

リンリン保育園では半年毎に年2回の健康診断があります。
お医者さんと対面した子どもたちは、胸や背中に聴診器をあててもらい緊張した表情でした。みんなで身長と体重を測定して、大きくなった喜びを一緒に分かち合いました。



絵の具遊び

ジャックオーランタンのイメージでオレンジの絵の具を自由に塗って遊びました。手の平全体で感触を楽しむ子やハケで丁寧に塗り広げる子など思い思いに楽しみ、集中していました。目鼻口のパーツを付けたらかぼちゃオバケの完成です！

子どもたちの様子

0 歳児…入園当初は周りをキョロキョロ見回してた子どもたちも、安心して表情豊かに笑う姿が多くみられるようになってきました。個々の成長段階に合わせてのびのびと遊んでいます。

1 歳児…発語が増えてきて、気持ちを伝えようとするものが増えてきました。お友だちとの関わりが増え、おもちゃの貸し借りも保育者に見守られながら行っています。

2 歳児…ルールのある遊びやごっこ遊びが増えてきました。季節のおうたも元気に歌い見本になっています。交通ルールなどの戸外でのルールも一緒に学んでいます。



「豆腐としいたけのスープ(酸辣湯)」

しいたけは秋の食材というイメージが強いですが、春にも旬が来ることをご存じでしょうか。秋は香り豊かという特徴に対して、春のしいたけには厳しい寒さに耐え、たっぷりとうまみを蓄えているという特徴があります。

〈材料〉 (2人分)

- ・しいたけ …3本
- ・絹豆腐 …1/2丁
- ・たけのこ(水煮) …50g程度
- ・たまご …1個
- ・黒酢 …大さじ1
- ・水 …200mL
- ・鶏ガラの素 …小さじ1/2程度
- ・ごま油 …小さじ2
- ・酒 …大さじ1
- ・醤油 …小さじ1
- ・塩コショウ …少々
- ・水溶き片栗粉 …水：小さじ4，片栗粉：小さじ2



(1人当たり約 160 kcal)

〈手順〉

1. しいたけの軸を切り落として薄切りにします。たけのこは4cm程度の細切りにし、豆腐はお好みの大きさに切っておきます。
2. 鍋でゴマ油を熱したら、しいたけとたけのこを炒めます。香りが立ってきたところで、水・鶏ガラの素・醤油・酒を加えてひと煮立ちさせます。
3. 2が煮立ったところで豆腐を加えて再び煮立たせます。そこに水溶き片栗粉を入れとろみをつけたらたまごを回し入れます。たまごがフワツとしてきたら火を止めます。塩コショウで味をととのえてあげたら完成です。

★ポイント★

- ・辛い、がっつり美味しい酸辣湯が食べたい方はラー油や豚肉などを足してみてください！



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

2023年4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)☆	鈴木(小)☆	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	千葉	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	三好					
	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。

