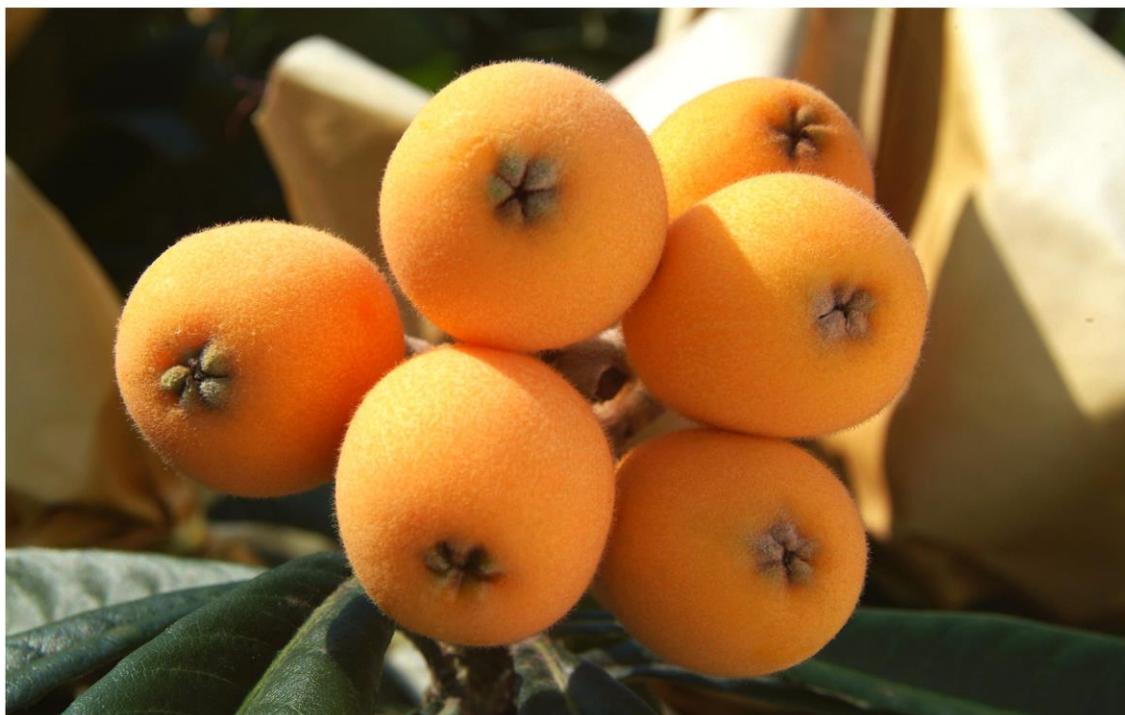


# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.385  
R5.5



## 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

## 「腰を守る日常生活動作」について

理学療法士 村井俊太郎

桜花も散り、葉桜の季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。  
今回は、「腰を守る日常生活動作」についてお送りさせていただきます。

### 「腰痛について」

腰痛の原因は様々なものが考えられますが、日常での生活動作や姿勢も大きく関与しています。

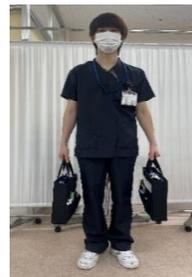
腰の筋肉が緊張した姿勢が続くことで、筋疲労や血行不良となり腰痛が生じる場合があります。また、正しくない姿勢が癖になると、身体の歪みを生じさせ腰痛だけでなく、首のこりや肩こりの要因となる場合もあります。今回、4つの動作や姿勢についてお伝えさせていただきます。他にも日常生活において、腰に負担が増えている場面がたくさん隠れているかもしれません。これを機に、日常生活動作に注意を向け、自分の身体を守るための動作を気にかけてみましょう。



#### ① 買い物をした時

荷物は2つに小分けにし、それぞれ同じ重さになるべく近づけましょう。

→左右のバランスが均等になり、腰の負担軽減になります。荷物が少ない場合はリュックサックがお勧めです。



#### ② 床にある荷物を持ち上げる時

重いものを持ち上げる際は、腰を落として体を荷物に近づけ持ち上げましょう。

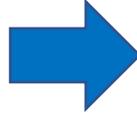
→膝を伸ばした状態で重い荷物を持ち上げると、荷物との距離が遠くなることで腰への負担が増加してしまいます。



③ 荷物を上の戸棚から出し入れする時

荷物に手が届く際でも、踏み台を用いましょう。

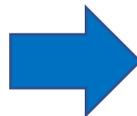
→背中が必要以上に反らないことや、肘を曲げた状態で荷物の出し入れができるため、腰や肩の負担軽減に繋がります。また、つま先立ちにならずバランスが安定するため転倒の防止にもなります。



④ 椅子に座りパソコンなどを行う時

後ろにのけぞったり、逆に前のめりになったりしがちですが、姿勢を正して作業しましょう。

→座っての作業は長時間になりがちです。姿勢の悪い状態が続くことで、背骨の生理的彎曲が崩れ、腰だけではなく肩や首にまで負担が増加してしまいます。座面と背中との角度は約 90° を意識すると良いでしょう。



※腰痛が長引く際は医療機関を受診することをお勧めします。

※整形疾患等をお持ちの方は主治医に確認してみてください。



## 乳がん確定後の検査

診療放射線技師 郷田凧沙

乳がんと診断されたら、治療方針や手術方針を立てるためのMRI検査やCT検査が行われます。MRIとCTでは、MRIの方がより解像度が高いため、乳房内のがんの広がりを診断する際にMRIを選択する医療機関が多いようです。

この2つ以外にも、がんの転移を調べる「骨シンチグラフィ」「PET検査」「腹部超音波検査」などが、乳がんが確定した人に対して行われます。

### ●MRI検査

MRI検査では、血管内にガドリニウムという造影剤を注射し、磁気を利用して体の内部を、縦、横、斜めの様々な角度から写すことができます。がんの大きさや広がり具合が分かります。

この検査で乳房の切除範囲が分かり、「乳房温存手術」が可能か、「乳房全摘出手術」が必要か、が判断されます。

### ●CT検査

CT検査は、X線のカメラを体の周囲に回転させて体を輪切りにした状態の画像を撮影し、わきの下のリンパ節や、他の臓器への転移の有無などを調べます。CT装置の進歩で、薄い輪切りを短時間で撮影できるようになり、小さな病変を見つけることができるようになりました。



### ●骨シンチグラフィ検査

乳がんが骨に転移しているかどうかを調べる検査で、ごく微量のアイソトープ（放射線同位元素）を血液に注入して、それががんによって破壊された骨に沈着する様子をシンチカメラという特殊なカメラで撮影します。

### ●PET検査

全身に新しいがんや、がんの転移がないかを調べる検査で、がんが増殖したときにブドウ糖を取り込む性質を利用し、ブドウ糖に似た物質を血管に注入してその物質が集まる場所があるかどうかをカメラで調べます。この物質が集まった部位を特定するために、PET検査とCT検査を組み合わせた「PET-CT検査」を行うのが一般的です。

### ●腹部超音波検査

おなかの中の臓器、特に肝臓にがんの転移がないかを調べます。

# 5月から始める熱中症対策！！

## 広報委員

近年では5月でも最高気温25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となる日も多くなっています。急な暑さにはますます注意が必要で、熱中症の予防・対策が必要な時期も年々早まっています。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

### 1. 暑さを避けましょう！

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。

### 2. こまめに水分を補給しましょう！

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。（目安は1日あたり1.2リットル）。
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



### 3. 日ごろから健康管理をしましょう！

- 日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。

### 4. 暑さに備えた体づくりをしましょう！

- 暑くなり始めの時期から、「ややきつい」と感じる強度でウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、身体が暑さに慣れるようにしましょう。
- 40度前後のお湯に肩までつかり、10～15分を目安に入浴しましょう。

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。

風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

## 「アジの南蛮漬け」

5～8月が旬で、脂やうま味をつめこんだアジ。  
ヘルシーな割に栄養素が豊富なので、美味しくて安い  
これからの季節に堪能してみたいかでしょうか。

### 《材料》（2人分）

・小アジ	…3～4尾程度
・タマネギ	…1/4個
・ニンジン	…1/4本
・キュウリ	…1/4本
・片栗粉	…適量
・酢	…100mL
・砂糖	…大さじ2
・醤油	…小さじ2
・顆粒だし	…小さじ1
・塩	…少々
・油	…適量



(1人当たり約220kcal)

### 《手順》

1. バットなどのやや深さのある容器に、酢・砂糖・醤油・顆粒だしを入れてよくかき混ぜます。タマネギ、ニンジン、キュウリを千切りにし、容器に入れておきます。
2. アジの頭とウロコを落とし、内臓を取って水洗いして3枚におろします。一口大の大きさに切り、塩をまぶしたら5分ほどおきキッチンペーパーなどで水気を取ってから片栗粉を薄くまぶしていきます。
3. 170℃の油でアジをカラッとするまで揚げます。油をきったら、熱いうちに1の容器に入れてサッと混ぜ、40分以上おいて味をなじませたら完成です。

### ★ポイント★

- ・3のアジは漬け液に両面しっかり浸してあげてください。上から野菜でフタをすると◎。
- ・3枚におろしたものを買うと時短です。よく冷ますと酸味が甘みに変化します。



## 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。

