

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.387

R5.7



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

言語聴覚士 新竹かのん

今年も、はじめとした梅雨が終わり本格的な夏も間近となってきましたね。皆様は、夏にやりたいことはありますか？私は、今年こそ友人たちと BBQ をしようと計画しているところです。今年の夏は、コロナウイルスの規制が緩和されたため各地がにぎやかになりそうな予感がしますね。皆様も、体調にはお気をつけて水分補給をしっかりとしてくださいね。



さて、皆様は日頃どんな運動をされていますか？体力維持や健康のために歩いたり、走ったりなど適度な運動を心掛けている方は多いのではないのでしょうか。では、飲み込みの力を意識したことはありますか？飲み込みの力も体力と同様、年齢とともに衰えてきます。そんな飲み込みの力を鍛える方法はたくさんありますが、今回はご自宅でも簡単に行うことができる『嚥下体操』をご紹介します。

画像引用：リハツバム

えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。

- ▶ 前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。
右回し、左回し、両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開けると、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける



とじる

⑤くちの運動2

「い～」と横に引く。
「う～」と尖らせる。



横に



前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます



すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「バ.タ.カ.ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



バ
タ
カ
ラ

『嚥下体操』の「嚥下」とは、水分や食材を口からのどに送り、胃へと送り込む機能のことをいいます。では、近年よく聞く「誤嚥」とはなにかご存じでしょうか。「誤嚥」とは、水分や食材がのどに送り込まれた際に何らかの原因で気管のほうに入ってしまうことをいいます。誤嚥は、飲み込みの力が弱くのどに食材が残ってしまったり、反射が遅かったり、弱かったりすることで起きてしまいます。誤嚥は、誤嚥性肺炎や窒息の原因となってしまいます。

今回、ご紹介した『嚥下体操』は、口や頬を動かすことで唾液がよく出るようになり飲み込みやすくなる効果があります。また、肩や首回りのリラクゼーションにもなります。では、実際にやってみる際のタイミングやポイントについて下記にまとめてみました。



☆『嚥下体操』のポイント☆

1. 食事の前に行う
食べる前の準備運動として行うことで、飲み込みに関する筋肉のリラクゼーションや覚醒が促されます。
2. ながら運動として行う
テレビを見ているときや、お風呂に入っているときなど暇な時間に意識的に動かしてみよう。
3. 大きく動かす
小さく動かしてもあまり効果はありません。痛みを伴わない範囲で出来るだけ大きく動かしましょう。

飲み込みを鍛えるものには様々な方法があります。『嚥下体操』は、積極的に筋力を鍛えるものではないですが飲み込みにとって良い効果がたくさんありますので是非やってみてくださいね。

また、食事中に頻回にむせたり、ガラガラ声になったりする場合は飲み込みの力が落ちているサインかもしれません。ぜひ、運動だけではなく飲み込みの力にも目を向けてみてください。





乳がんの治療

診療放射線技師 郷田凧沙

乳がんは、がんの中でも選択できる治療法が多いと言われています。その治療法は、乳房にできたがん細胞を取り除く「局所療法」と、リンパや血液の流れに乗って乳房から全身に運ばれたがん細胞に対する「全身療法」に大きく分けられます。

局所療法には手術療法と放射線療法が、全身療法には薬物療法であるホルモン療法や化学療法、分子標的療法があります。多くの乳がんでは局所療法と全身療法を組み合わせで行います。

どのような治療法を、どのようなタイミングで行っていくかは、検査で分かった乳がんのステージやサブタイプなどの分類結果に、しこりの数や位置、がんの種類、悪性度など現時点の病態の要素が加味され選択されます。これらに加えて、患者さん自身の年齢やライフスタイル、手術や薬物療法などに対する考え方や希望も、治療を選択する際の重要な判断材料になります。

がんの治療法の基準になるものとして、「標準治療」があります。現時点での最新の研究に基づき、もっとも高い効果と安全性が期待できる治療を標準治療と呼び、日本乳癌学会がガイドラインを作成しています。

日本ではこのガイドラインに基づき、乳がんの専門医のいる医療機関なら保険医療の範囲内で乳がん治療を受けることができます。

「標準」という名前から、もっと優れた医療が存在するのではないか、と思われがちなのですが、標準治療とは数多くの症例に基づいて導き出されたエビデンスのしっかりとした信頼のおける治療法です。

また、乳がんの手術は高齢でも比較的安全に受けることができ、心臓の状態が良好で手術に耐えられる体力があるなら手術が可能です。

その一方で、高齢者の場合は、平均寿命等を考慮して手術を控えるという考え方もあります。また、高齢者が化学療法を行う場合、生存率を考えるより、副作用の少ない化学療法剤を使い、生活の質を向上させるという選択肢もあります。



「RSウイルス」



広報委員

梅雨の季節を迎え、ぐずついた天気が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は娘からうつされてしまったRSウイルスを見事にこじらせ、先日まで寝込んでいました。子ども達の間で流行している風邪なら、大人にかかったところで大したモノでもないだろうと思って甘く見ていましたが、それは大きな大きな間違いでした…。

今回はRSウイルスについて調べて得た知識と、体験談を書かせていただこうと思います。

○ RSウイルスとは？

乳児から高齢者まで、年齢を問わず感染する可能性がある5類の急性呼吸器感染症です。主に保育園等の乳幼児が集まる場所で感染が多く見られ、毎年各所で集団感染が発生します。近年ニュースなどでも取り上げられることが多く、今日では「通年性の感染症」と認識が広がっているようです。（元々はインフルエンザと同じような季節性の感染症でした。）

感染経路は「飛沫感染」「接触感染」で、「空気感染」は起こらないと考えられています。潜伏期間は2日～1週間。初感染の場合は鼻水や咳といった上気道症状から始まり、通常は1週間ほどで徐々に良くなっていくようですが、症状が重い場合には咳が悪化するなど下気道炎（気管支炎や肺炎など）へと進行することもあります。

乳幼児期における感染の確率は「1歳までに半数以上、2歳までにはほぼ100%」とまで言われているようです。また、一度かかっても免疫が十分に出来ない為に、何度も繰り返しかかる可能性があることも特徴です。（大人でも同様）

1歳未満、特に6か月未満の乳児は重症化のリスクが高く、呼吸困難、無呼吸発作などの重篤な呼吸器疾患を引き起こし、入院と呼吸管理が必要になることがあります。1歳を過ぎると重症化リスクは減少し、2歳以上になると軽い「鼻風邪」で終わることも多いようです。

家庭内にウイルスを持ち帰ることもある為、「家庭内感染」も同様に注意が必要です。

そして、乳幼児を引き合いに出されることが多いこの感染症ですが、実は高齢者にとっても脅威となります。加齢で免疫力が低下する高齢者は感染症にかかりやすく、重症化リスクも成人等と比べると高めです。介護老人保健施設等でも感染が広がることもあるようです。

RSウイルス感染症には、同じ5類のインフルエンザやコロナウイルス感染症に存在する特効薬はありません。できることは発熱・のど・鼻といった諸症状への対症療法のみです。

私の場合、発症してから2日間ほど39℃近い発熱が続き、その後熱が37℃台に下がってきたからは咳と鼻水が止まらないという症状に見舞われました。のど・鼻の薬を飲み始めるも、強烈な咳と詰まった鼻。そして下がりきらない発熱に苦しめられ、深く眠ることもできませんでした。そんな日々が続き、症状が落ち着く頃には1週間も経過していました。

この記事を書いている6月下旬現在も微熱と鼻水は続いているため完治はもう少し先のようです。皆さんは「子どもの風邪だから大丈夫」と見くびらず、重症化リスクの高い家族のいる方々は特に気をつけていただけると幸いです。



「ゴーヤ入り酢豚」

好き嫌いの分かれるゴーヤですが、夏バテ解消にはうってつけです。食欲増進・抗酸化作用
血糖降下作用等、他にも栄養がたっぷり含まれているので積極的に食べたい食材ですね。

《材料》 (2人分)

- ・ゴーヤ …1/2本
- ・豚肉肩ロース …200g
- ・タマネギ …1/2個
- ・ナス …1本
- ・ピーマン …1個
- ・ショウガ(すりおろし) …1片
- ・料理酒 …大さじ1
- ・醤油 …小さじ1
- ・片栗粉 …適量

【甘酢あん材料】

- 醤油…大さじ1 料理酒…大さじ1
- 酢 …大さじ2 ケチャップ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1 水…150mL
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2

(1人当たり約450kcal)



《手順》

1. 豚肉を3~4cmに切り、ショウガ・料理酒・醤油をもみこみんで10分程度寝かせておきます。その間にタマネギ・ピーマンを2~3cmの角切りにします。
ナスは1~2cmの輪切りにします。ゴーヤは縦半分にしたあと、ワタと種をかき出して1cm程度の幅に切ります。
2. 揚げ油(分量外)を170℃に熱したらもみこんでおいた豚肉の水気を軽く切り、片栗粉をまぶして、中に火が通るまで揚げます。
肉が揚がったら油を切っておき、今度は表面の水気をふき取ったゴーヤとナスを素揚げします。いい色に揚がってきたら油を切ります。
3. 酢・醤油・料理酒・砂糖・ケチャップ・鶏ガラスープの素・水をボールなどで混ぜて甘酢あんをつくっておきます。
フライパンで油大さじ1を熱したらタマネギ・ピーマンを入れて炒めます。
火が通ったら、2で揚げた具材をすべて加えて、さらに甘酢あんをまわし入れます。
あんが沸騰し、とろみがついたら塩コショウで味を整え、器に盛って完成です。



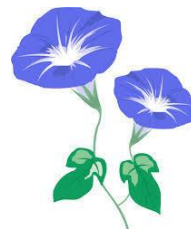
患者さんの権利

- 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

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。

