

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.388  
R5.8



## 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 依田万波

こんにちは。今年も暑い夏がやってきましたね。

新型コロナウイルスが5類となったことで、お祭りや花火大会などがずいぶん再開されて今年は夏らしい活気が感じられます。



さて今回は、高齢者の転倒についてのお話をお届けします。

早速ですが、「高齢者の介護が必要になった主な原因」について皆さんはご存じでしょうか。

1位	2位	3位	4位	5位
認知症	脳卒中	高齢による衰弱	骨折・転倒	関節疾患
17.6%	16.1%	12.8%	12.5%	10.8%

参考：2019年国民生活基礎調査

厚生労働省 HP <<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/14.pdf>>

上の表に上位5つの原因を挙げました。

このうち、骨折・転倒が12.5%で4位となっています。要介護者のうち、8人に1人が骨折や転倒が原因で介護が必要になったということです。

お仕事をしたり、お一人で外出されたりするほど活動的な方でも、転倒して圧迫骨折や大腿骨骨折などを受傷することがありますので、転倒はどなたにとっても他人事ではないと言えます。



では、ご自宅で転倒しやすいのはどのような状況でしょうか。  
転倒事故発生時の動作は移動中が多く、その行先はトイレが最多であるとの報告があります。

例えば夜間にトイレに行く時に「すぐそこだから」と電気をつけずに移動すると布団やコード、部屋の出入口の段差などを見落としてつまずく危険があります。  
また、寝ぼけまなこで思いの外ふらついてしまう場合もあります。



夜間のトイレ以外でも、些細なきっかけでも転倒に至ることがあり、実際の患者様の中にも「まさかあんなところで・・・」とおっしゃる方も少なくありません。筋力低下、バランス機能低下、視野の狭窄など身体的な要因ももちろんありますが、環境を変えることで防ぐことができる転倒もたくさんあるはずです。

環境要因に関して、危険な場所・場面と対策を一部ですが以下にまとめてみました。

□通路を横切るようにコードが這っている→配線を変えて通路を整理する

□カーペットが滑りやすい・めくれやすい→カーペットの使用を控えるか滑り止めを敷く

□床に新聞紙や雑誌などを置いている→整理整頓し床にものを置かない

□玄関の上がり框が高い→手すりや踏み台を設置し無理なく上り下りできるようにする

□靴の着脱で不安定になる→座って着脱できるよう立ち座りしやすい高さの椅子を置く

□スリッパを使用している→かかとを覆って滑り止めが付いている室内履きにする

□夜間足元が暗い→都度電気をつけて動く、または足元灯を設置する

□階段が滑りやすい→各段の縁に滑り止めをつける

□お風呂や脱衣所の床が滑る→手すりをつけたり、滑り止めマットを使用する

いかがでしたでしょうか。

ぜひ、一度ご自身の生活環境と照らし合わせて危険が潜んでいないか、確認してみてください。

## 血管造影検査について その①

診療放射線技師 飯塚友希

今回からは血管造影検査について簡単に色々ご紹介していきたいと思います。まず初めに血管造影検査とは動脈や静脈にカテーテルを通し、そこから様々な血管に造影剤を流し外側からのカメラで撮影し検査または治療を行うものです。

その中で今回は心臓の血管撮影（心臓カテーテル検査）についてご紹介させていただきます。心臓カテーテル検査の中で最も重要なのが冠動脈造影検査です。（冠動脈とは心臓に栄養を送る血管の事をいいます。）

具体的な検査法としてはまず冠動脈に直接造影剤を流すため、足の付け根や肘の動脈からカテーテルを挿入し、そこから冠動脈までカテーテルを進めていきます。目的の位置までカテーテルを進めたら注射器で造影剤を入れ冠動脈の閉塞や狭窄の度合を調べます。

これにより狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の有無を調べる事が出来ます。現在では冠動脈造影単体で検査を行う事はあまり無く、閉塞や狭窄がある場合はそのまま治療まで行う事が多いです。具体的な治療法としては閉塞部や狭窄部までカテーテルを進めそこからバルーンやステントなどを使って冠動脈を広げる治療を行います。

また心室造影検査というものもあり、これはカテーテルを通し造影剤を左心室か右心室に注入し撮影する検査になります。

この検査では、左心室や右心室の動きを観察できるため、心臓が血液を送り出す強さを評価することができます。心臓の血液を送り出す強さを基に、駆出率（1回の拍動で左心室から送り出される血液の割合）を計算できます。この心臓の血液を送り出す強さを評価することで、心臓の損傷の程度を決定するのに役立ちます。

心臓カテーテル検査は非侵襲的な検査のため不快を生じることはあまりなく、検査時間はおよそ30～50分くらいとされています。（治療を行う場合は病変の大きさによっては長時間になることもあります。）造影剤を使用するため、一時的に全身が温かくなったように感じたり、心拍数が増えたり、血圧がわずかに下がることなどがあります。その他、ショック、けいれん発作、腎臓の異常、突然の心停止などの重篤な合併症がでることがありますが非常にまれです。

以上、簡単ではありますが今回は心臓カテーテル検査のご紹介とさせていただきます。





# 故郷の夏祭りと、熱中症予防について

広報委員

外出の制限が緩和され、各地でイベントごとに参加できる機会が多くなってきました。

そこで今回は、わたくしの故郷の夏祭りについてお話ししたいと思います。

わたくしの故郷は九州の宮崎県の県北にある都農町という街です。

都農町には、都農神社があり、宮崎県内のパワースポットとしても広く知られています。

病気平癒をはじめ、縁結び、子孫繁栄、家内安全、商売繁盛などのご利益があるとされています。

毎年 8 月に開催される180年以上続く祭りです。

日向国（現宮崎県）の一之宮とされる都農町・都農神社の夏祭りは 1 日・2日の2日間、黄金の御神輿と 4 台の太鼓台が威勢のいい独特の掛け声と共に町を練り歩きます。歩行者天国となった商店街にずらりと並び出店、そして太鼓、弥勒連、松原獅子、ひょっとこなど、見どころがたくさんです。



皆さんも感染対策や熱中症に気をつけて、夏のイベントに参加してみたいはいかがでしょうか。

## 熱中症予防について

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える
- からだの蓄熱を避けるために
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



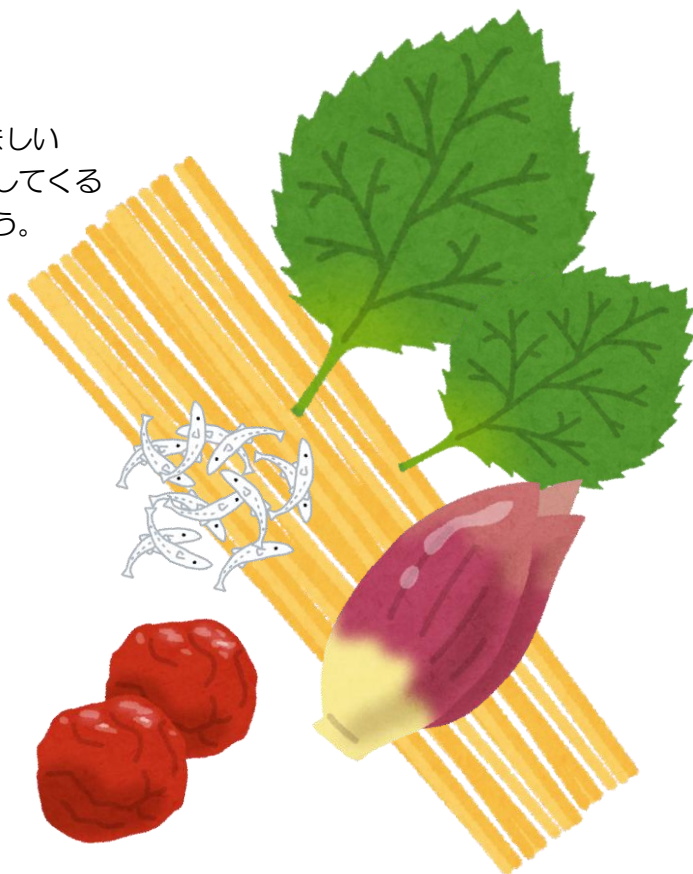
## 「大葉と梅の和風冷製パスタ」

今回のテーマは「夏バテ対策」。旬の美味しい食材を使って、自分の身体を猛暑と追隨してくる体調不良からしっかり守ってあげましょう。

### 《材料》 (2人分)

・パスタ	…200g
・大葉	…5~6枚
・梅干し	…2個
・みょうが	…1個
・しらす	…大さじ2
・塩昆布	…大さじ1
・めんつゆ	…大さじ2
・オリーブオイル	…大さじ1
・刻み海苔	…適量

(1人当たり約430kcal)



### 《手順》

1. 鍋に水を入れて沸騰させたら、麺がくっつかないようにオリーブオイル(分量外)を適量入れます。その後パスタを入れ、袋の表示時間通りに茹でます。
2. パスタを茹でている間に大葉・塩昆布をみじん切りにし、みょうがは輪切りにします。梅干しは種を取ってから包丁の背などで叩いてペースト状にします。ボールにめんつゆ・オリーブオイル・梅干しを加えてよく混ぜてソースを作ります。
3. 茹であがったパスタを水にさらし、あら熱とぬめりが取れたらよく水気を切ります。
4. 2のソース・塩昆布・みょうが・しらすをパスタと混ぜ合わせ、お皿に盛ります。大葉と刻み海苔を上からちらせば完成です。

### ★ポイント★

- ・盛り付けるお皿やソースは冷蔵庫で冷やしておくとも更に美味しくなりますよ！
- ・大葉も梅干しもみょうがも夏バテ予防&解消に最適！もはや夏バテ対策用のパスタです。



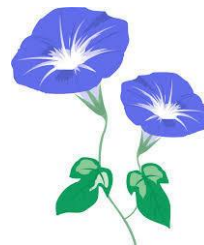
## 患者さんの権利

- 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。

