

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.392
R5.12



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



いよいよ冬が本番となり寒さが押し寄せてまいりました、皆様いかがお過ごしでしょうか。入浴の際に湯船に浸かりしっかりと体を温めていますか？今回は皆さんの身近にあり簡単な健康法である「入浴」についてご紹介させていただきます。

〈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）が広がることで新陳代謝が高まります。血行が良くなる事で全身的なリラクゼーションや、筋肉等の軟部組織の伸張性を改善する効果もあります。

② 静水圧効果

適度な水圧で血管が圧迫される事により、血液やリンパの循環を促してくれるポンプのような効果があります。特にふくらはぎは、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。入浴する事で同様の効果が得られます。

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。

〈時間〉

入浴時間はお湯の温度にもよりますが 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も注意が必要です。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。対策としては脱衣所を浴室内と同様に温めておくことでリスクを軽減できます。

また、心臓病などの持病をお持ちの方は湯船に深く浸かることで心臓に負荷がかかります。半身浴でも同様の効果を得られるため、胸まで浸からない入浴をおすすめします。いつもの入浴方法をちょっと工夫するだけで健康に繋げる事が出来ます。

〈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しょう。(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。背中力を抜き、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するように曲げていき、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)

写真 5



心臓エコー（超音波）検査でわかること

② 心肥大と心拡大の違い

臨床検査技師 古渡 茂

心肥大とは、心臓の筋肉が厚くなってしまいう状態です。心拡大とは、心臓自体が大きくなってしまいう状態です。心肥大は心臓の内側に向かって筋肉が厚くなりますので、心肥大はレントゲン検査ではわかりません。心電図検査、心臓のエコー検査が必要になります。

心肥大の主な原因は**高血圧**で、高血圧によって全身へ血液を送り出すのに心臓に過度な負担がかかるようになり、負担増により心筋が厚くなり心肥大を引き起こします。また心臓弁膜症や心筋梗塞があると心肥大が発症する確率が高まり、進行すると心不全となる場合があります。

心臓の重さは通常 250～300g ですが、心肥大の患者さんでは筋肉が厚くなるため2倍になることもあります。

心肥大を起こすその他の原因には、不整脈、甲状腺の異常、冠動脈疾患、心筋症、弁膜症、心筋の感染症、アルコール・薬剤の過度の使用、妊娠、貧血などがあげられます。

心拡大は、初期ではあまり自覚症状がないことが多いですが、進行してしまうと全身に必要な血液を送ることが難しくなるため、下記のような症状が現れてきます。

息切れ・呼吸困難、動悸、胸の圧迫感・胸痛、むくみ、疲れやすくなる。

心拡大の治療は、原因となっている疾患や生活習慣によって変わってきます。

ご自身で改善できるものもあれば、お薬が必要になるものもあります。

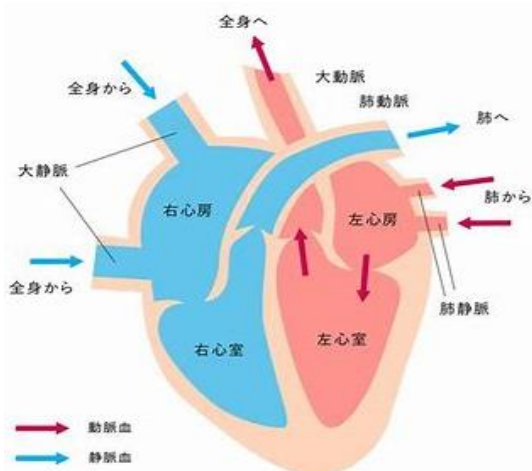
- ・薬物療法：高血圧・不整脈・甲状腺の異常など
- ・生活習慣の改善：アルコール・貧血など
- ・手術療法など：冠動脈疾患・弁膜症など

検査は

心臓超音波検査：心臓の形や大きさ、心室の拡張、心臓の弁の機能などを確認します。

心電図検査：不整脈や他の異常を確認します。

血液検査：心筋の損傷や腎機能の検査などを確認します。



上記の症状がある方は早めの受診をお勧めします。

血管造影検査について その③

診療放射線技師 飯塚友希

血管造影検査のその③ということで、今回は肝臓がんに対して行われている血管内治療について簡単にご紹介していきたいと思います。

まずがん細胞は動脈から様々な栄養を受け取ります。そのため、この栄養血管から直接抗がん剤を注入することにより、静脈から抗がん剤を注入する何倍もの濃い抗がん剤作用を期待することが出来ます。さらに全身に流れる抗がん剤の量が少なくなるため、副作用も少なくすむことも期待できます。

では実際にどのような治療かという、まず左の鎖骨下動脈や股の大腿動脈、下腹の下腹壁動脈からカテーテルを挿入します。その後、血管造影をしながら目的の栄養血管（肝動脈）まで、カテーテルを進めていきます。目的の栄養血管まで到着したら、そこから抗がん剤を注入しがん細胞を破壊します。また、抗がん剤を注入する他に栄養血管を薬剤（リピオドールという油性造影剤と抗がん剤を混ぜたもの）で塞いでしまい、がん細胞を破壊することもあります。

ただ、従来ではこの治療の際、一回に大量の抗がん剤を注入していたため、肝機能障害などの副作用もかなり強く、かつ一回では治ることが少ないため、何回も繰り返し行う必要がありました。また、外来では行えないため、治療のたびに入院と、患者さんにも大きな負担がかかっていました。

そこで、肝動脈のカテーテルを留置して、「リザーバー」という小さな器具に接続し、皮膚の下（場所はカテーテルを入れる部位によって決まります）に埋め込む方法が開発されました。この方法だと、皮膚の上から「リザーバー」に針を刺すだけで、血管造影と同様にカテーテルを通して肝臓に直接抗がん剤を投与することができます。

また、一回に投与していた量を何回にも分けて少量ずつ投与することもできるようになります。これにより外来通院で治療することもでき、抗がん剤を投与している間も、自由に動くことができます。また、投与が終われば針は抜くので、激しい運動をしない限りは生活に制限がなく、傷が治ればお風呂も入ることができます。

最後に治療の副作用として、1週間程はみぞおちの痛み、熱、時に吐き気や食欲不振などが見られます。また、肝機能も一時的に悪化します。そのため、肝臓を保護する点滴や注射を行います。

以上、簡単ではありますが肝臓がんに対する血管内治療のご紹介とさせていただきます。



「鶏もも肉の柚子生姜鍋」

今年は11月の中旬から突然寒くなってまいりました。寒さに負けないよう、旬の柚子を使ったお鍋で身体を内側から温めてみませんか？ビタミンCの含有量が多く、風邪予防も期待できる食材です。

〈材料〉 (2人分)

- ・鶏もも肉 … 1枚
- ・柚子 … 1個
- ・生姜 … 1片
- ・白菜 … 1/8株
- ・水菜 … 2株
- ・しめじ … 1パック
- ・長ネギ … 1/2本
- ・豆腐（絹と木綿どちらでも） … 1/2丁
- ・鶏ガラスープの素 … 大さじ1
- ・白だし … 大さじ1
- ・ゴマ油 … 大さじ1



(1人当たり約470kcal)

〈手順〉

1. 鶏肉の余分な脂と筋を取り除き、一口大に切ります。ショウガと長ネギはみじん切り、白菜、水菜、豆腐はお好みの食べやすいサイズに切りましょう。しめじは、石づきを落として手でバラバラにします。
2. 柚子を半分に切ったら片方はスープ用に果汁を絞り、皮の黄色い部分はみじん切りにしてトッピングに使いましょう。もう片方は薄めの輪切りにします。
3. 鍋にゴマ油・ショウガ・長ネギを入れ、香りがするまで弱火で軽く炒めます。鶏ガラスープの素・白だし・柚子果汁・水700mL（分量外）を加えます。
4. ひと煮立ちさせたら、鶏肉・白菜・しめじ・豆腐を加え、フタをして5分程度煮込みます。具材に火が通ったら水菜と輪切りにした柚子を乗せ、水菜に火を通せば完成です。



患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 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)☆	鈴木[小]☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			名倉	
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 (14:30~)		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	千葉	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、13：00～15：30 ※ ☆：予約制です。

