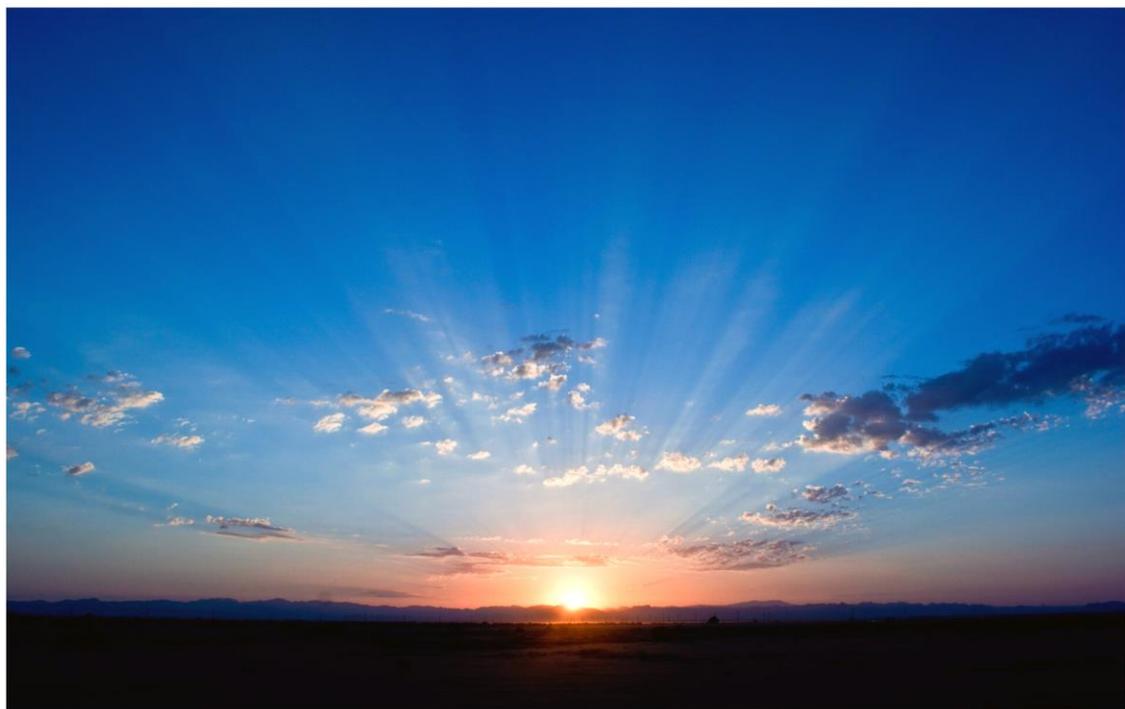


SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.393
R6.1



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

村井 俊太郎

新年あけましておめでとうございます。皆様はいかがお過ごしでしょうか。
今回は、「ヒートショック」についてお送りしたいと思います。

ヒートショックとは？

血圧の調節は神経系の働きにより行っています。寒いところでは血管が収縮し血圧が上昇し、暖かいところでは血管が弛緩し血圧は下がります。緩やかな温度変化であれば大きな問題はありませんが、急激な温度変化の場合は血圧も急上昇・急下降します。このように、温度差による急激な血圧変動により心筋梗塞や脳卒中を引き起こすなど身体に及ぼす影響のことを言います。

発症しやすい人

ヒートショックを起こしやすい人として、高齢者があげられます。理由として、加齢に伴い血管が硬化してくるため、血管の収縮力が低下し急激な温度変化に対応しきれなくなるためです。また加齢以外でも、糖尿病や肥満症等による動脈硬化の傾向が高まっている方や心臓に持病がある方は注意が必要です。下記にチェック項目を設けましたので、いくつ当てはまるか確認してください。

～ヒートショック危険チェックリスト～

- 65 歳以上の高齢者である
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある
- 不整脈がある
- 太っている、肥満気味である
- 浴室や脱衣所に暖房器具が設置されていない
- お風呂の温度は熱めが好きである
- 浴槽に入る前かけ湯をしない
- 湯船に 20 分以上浸かる
- 入浴前に水分を摂取しない
- 飲酒後、お風呂に入る習慣がある



皆さんは、いくつ当てはまりましたか？1 つでも当てはまる項目があれば、しっかりと予防策をとりましょう。

発症しやすい場所

ヒートショックを起こしやすい場所として、冬場のトイレ・洗面所・浴室などがあげられます。暖かい部屋と、暖房していない部屋とでは 10° 以上の温度差があり血圧の変動が生じやすいためです。ここで、室内から屋外への移動の方が、温度差は大きいのでは？と思われる方がたくさんいらっしゃるかと思います。しかし、屋外へ出る時は、寒さ対策として、たくさん着込むため身体への温度変化による影響は少ないと言えます。

発症しやすい季節

ヒートショックが起きやすい季節は冬です。令和 3 年度の東京都における「溺れる」事故による救急搬送総数は 405 人。冬場は夏場に比べ最大 12 倍と多いことからヒートショックが関係しているケースが多くあると考えられます。



「おぼれる」事故による高齢者の月別救急搬送人員（令和3年中）

ヒートショックを起こさないための予防策～入浴編～

- 入浴前は飲酒を控え水分補給

水分補給により、血流の変化による脳疾患などを引き起こしにくい状態を作れます。飲酒をすると血圧が下がり、入浴中も相まって危険です。

- 脱衣所や浴室内の温度差を減らす

急激な温度変化によりヒートショックが起きます。できるだけ温度差が発生しないよう暖房器具等を設置しましょう。

- お風呂の温度は熱すぎ注意

42° 以上だと心臓に負担が大きくなるため 38~40° にしましょう。また、いきなり浴槽に入るのではなく、かけ湯を行い徐々に湯の温度に身体を慣らしましょう。





妊娠・出産と乳がん治療

診療放射線技師 郷田凧沙

乳がんの治療後の妊娠や出産については、妊娠・出産を考えている若い世代には気になるところです。正しい知識を身に付けていきましょう。

《乳がんの治療後の妊娠への影響》

乳がんの治療が、妊娠することができる力である「妊孕性（にんようせい）」に影響を及ぼし、治療後に不妊になる人も少なくありません。もちろん、治療中は、確実な避妊が必要です。

《将来の妊娠を考えて、乳がんの治療で注意したいこと》

乳がんでは化学療法を行うと卵巣機能が低下して、月経が止まり無月経になることがあります。特に40歳以上の方は、化学療法で早期閉経する確率が80%以上になると言われています。妊娠の希望がある人が、乳がんの治療前に受精卵や卵子や卵巣を凍結保存するという方法もあります。担当医、ならびに生殖治療医（産婦人科医）に相談することが大切です。

《抗がん剤の影響は体内に残るのか？》

全てではありませんが、化学療法剤の種類によっては、治療後も体内に数ヶ月間残ることがあります。そのため、化学療法の終了後は、数回月経を迎えてから、妊娠をする方が良いとされています。

《妊娠中に乳がんを発症したら？》

妊娠中に乳がんになっても、妊娠を継続し、出産することは可能です。妊娠したことで乳がんの進行が早くなることや、再発のリスクが高くなることはありません。ただ、胎児への影響を考えて、治療に一定の制限が加わります。手術の必要があるときは妊娠初期には行わず、妊娠中期以降に行います。化学療法は妊娠初期には胎児に奇形や異常が起きる可能性があるため行われず、妊娠中期以降から薬剤の種類によっては使えるものがあります。また、ホルモン療法や放射線療法は、妊娠中は行うことができません。



乳がんであっても妊娠・出産することができ、またそのための方法が確立しているものがあるということは、妊娠を希望する方にとっては大きなはげみになるのではないのでしょうか。またさまざまな医療機関で、生殖医療専門医との連携を強める仕組みなどが検討され、妊孕性温存治療の充実が目指されています。

「クリスマスコンサート」

広報委員

2023年12月19日。コロナウイルス流行前は毎年恒例で行われていた、クリスマスコンサートが数年ぶりに開催されました。今年度は武蔵音楽大学卒業生を招致して、以下の楽曲を演奏していただきました。

1. 『バッハ：主よ、人の望みの喜びよ』
2. 『山口景子 編曲：ニュー・シネマ・パラダイス メドレー』
3. 『山口景子 編曲：日本の四季 メドレー』
4. 『山口景子 編曲：クリスマス・キャロル メドレー』
5. 『きよしこの夜』

いずれも耳にしたことのある曲でリズムに乗りやすく、ヴァイオリン・クラリネット・ピアノそれぞれの音色がまとまって美しく外来に響き渡っていました。演奏中は静かに音楽に聴き入る方、身体を揺らしてリズムを取る方。そして中には、感極まって涙を流している方もいる等、素晴らしい演奏を聴かせていただくことができました。

『きよしこの夜』では、ご参加頂いた患者さんや職員と一緒に歌って楽しむことができ、予定外のアンコールにまで対応していただけて、嬉しいクリスマスプレゼントとなりました。武蔵野音楽大学 卒業生の皆さん、本当にありがとうございました。

毎年恒例の行事ですので、今年参加できなかった方はぜひ来年聴きに来てみてください！（お時間さえ合えば診察日でなくても大歓迎です。ご友人等も誘ってお越しください！）



「カブのポターージュ」

甘くておいしい旬のカブを使った、美味しいポターージュのご紹介です。
カブには血栓予防や肝臓の解毒作用等があり、身体に優しい栄養が詰まっています。
また、葉にはミネラル・抗酸化作用、さらにケールやモロヘイヤ以上のビタミンが含まれているなど、素晴らしい効果がてんこもりです。

〈材料〉 (2人分)

- ・カブ … 1 個
- ・タマネギ … 小1 個
- ・ニンジン … 1 / 2 本
- ・コンソメキューブ … 1 個
- ・バター … 大さじ1
- ・牛乳 … 200mL
- ・水 … 200mL



(1人当たり約160kcal)

〈手順〉

1. カブの茎を落とし、皮をむいてくし切りにします。タマネギはみじん切り、ニンジンは薄めの半月切りにしてミキサー（ブレンダー）にかけやすいよう細かくしておきます。
2. 鍋でバターを熱したら1で切ったタマネギとニンジンを入れ、こげつかないように炒め、しんなりとしてきたらカブを加えます。
3. 全体に油がなじんだら水200mLとコンソメキューブを加えて、コンソメが溶けたらフタをして弱火で15分程度煮込みます。
4. おたまの裏でニンジンがつぶせるくらいの柔らかさになったらミキサー（ブレンダー）でかくはんして滑らかにします。
牛乳200mLを加え、煮立たせないように弱火で数分加熱したら出来上がりです。

★ポイント★

カブの葉は茹でて飾りつけに。葉ごとミキサーにかけても美味しいポターージュになります！



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。

