

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.395
R6.3



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



3月になり、梅や菜の花そしてもう少し後には桜など、花が綺麗に咲く時期になってきました。

私のふるさとである長野県小諸市には日本のさくら名所100選に選ばれている懐古園があり、石垣の上から眺める染井吉野や地元でしか見られない小諸八重紅枝垂の開花が今からとても楽しみです。

景色が色鮮やかになり気持ちが暖くなる季節ですが、気温はまだまだ寒い日もありますね。先日、個人的に縁あって「湯船で暖まりたい」という障害者・高齢者のための入浴補助装置を色々と試させていただく機会がありました。

それに関連して、今回は入浴補助用具のご紹介をしていこうと思います。

① シャワーチェア

お風呂関連で一番おすすめする頻度の高い用具です。立ってシャワーを浴びると転倒のリスクがあり、また疲れてしまう方もいらっしゃいます。かといってよく銭湯などでも見る小さな風呂椅子では、座面が低く立ち上がるのが大変です。

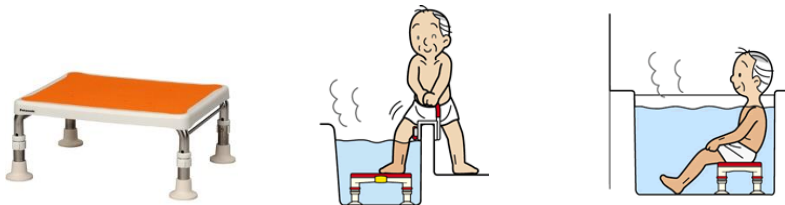
そのため、体に不自由のある方やご高齢の方にはこの十分に高さのある椅子が適しています。



画像：<https://shop.kkelan.co.jp/products/detail/10670>

② 浴槽内いす

湯船に安全に浸かるためにはこちらを使用します。浴槽内では椅子として腰掛けることができ、出入りの際には踏み台として使えます。



画像：<https://blog.scrio.jp/archives/9778>

③ 浴槽手すり

こちらも浴槽へ安全に出入りするためのものです。浴槽の縁に取り付けることで、危険を伴うまたぎ動作や立ち上がり動作を補助してくれます。高さ調整できるものも多く利用者さんの身体に合わせて使うことができます。



レッド

画像：

<https://www.aronkasei.co.jp/anju/products/nyuuyokukaigo-yokusoutesuri/533690/>

④ 移乗ボード

手すりを使っても浴槽をまたぐ動作に不安がある方や、脚に麻痺があるなどの理由により介助で浴槽に入る方はボードを使用することで安全性が増します。画像下のように、いったん腰掛けてから足を入れることができるので、転倒しづらくなります。写真のように浴槽幅いっぱいのものであれば、浴槽の縁に固定するもっとコンパクトなタイプもあります。



画像：<https://item.rakuten.co.jp/esupply/eex-supa09b/>

上記の他、電動で浴槽への出入りを補助するリフトも様々な種類があります。電動も2種類ほど試したのですが、いずれもパンフレットで見た印象より機械の幅があり、おうちの浴室環境によって使用可能なものは限られてくる印象はありました。ご自宅に合うかどうかの判断はパンフレットだけでは難しい部分もあるので、入浴介助でお悩みの方はケアマネジャーさんや販売/レンタル元に相談してみてくださいね。

ご紹介した用具は一部ですが、入浴に際して不安のある方は無理なく安全に暖まれるよう、補助具の使用も検討してみてください。



血管造影検査について その④

診療放射線技師 飯塚友希

今回は血管造影検査代その④ということで、下大静脈フィルターというものについて簡単にご紹介したいと思います。

下大静脈フィルターとは以前、エコノミークラス症候群の回でお話した深部静脈血栓症に対する血管内治療です。

まず、深部静脈血栓症のおさらいをしますと、

- ・長時間同じ姿勢をとって足の血液の流れが悪くなる（エコノミークラス症候群）
- ・骨折など、けがの際に起きた血管の損傷
- ・お腹や膝、股関節の外科手術
- ・妊娠中、お腹の中にいる赤ちゃんに、お腹や太ももの血管が圧迫されて血液の流れが遅くなる

などにより、足や骨盤の静脈に血栓ができます。その血栓が何かの弾みで動き、下大静脈を経て肺の血管にまで移動することがあります。これにより肺の血管がつまり肺塞栓症となり命の危険を伴う病気になります。

下大静脈フィルターとはこの血栓を捕まえ、血栓が肺へ移動することを防ぐために用いられるフィルターのことです。

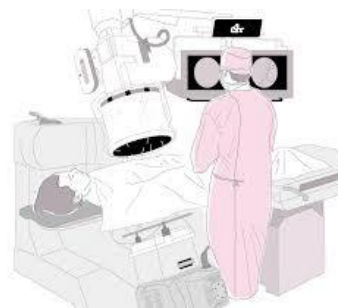
具体的な手技は、まず局所麻酔で首や太ももの皮膚に小さな穴をあけ、超音波などで確認しながら太い静脈を穿刺します。そこからX線透視を見ながら細いカテーテルを入れ、目的の下大静脈まで進めていきます。目的の位置まで達したら、フィルターを広げます。

（フィルターは籠や網、傘状の構造をしています。）

フィルターは一時的に留置して必要がなくなれば取り出すことが出来るタイプと、永久的に体内に留置するタイプがあります。それぞれ一丁一短があり、病状、用途などにより使い分けられています。

また、まれではありますが、手術の際に血管を傷つけて出血することがあります。また切開部の傷からの感染や皮下血腫などが起こる場合があります。

以上、簡単ではありますが、下大静脈フィルターの説明とさせていただきます。



春の訪れ

広報委員

三月からより春を感じられる暖かい日々が増えようとしています。しかし春には春の気を付けなくてはならない厄介なこともあります。

それは春の5Kと呼ばれるものであり「乾燥・強風・寒暖差・花粉・黄砂」の事を指し、春に注意が必要な事柄を表しています。今回はこの5Kによって起きる事、その対策をご紹介します。



空気が乾燥してしまうと、喉や鼻などの粘膜機能が低下し異物を追い出すのが困難になってしまい、その結果、鼻や喉、気管に炎症が引き起こされ、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。

対策として、加湿器などで湿度を50%前後で保てるよう気を付ける、またマスクの着用によりマスク内の湿度を上げることで、粘膜の乾燥が解消されやすくなります。

強風や寒暖差は自律神経の乱れや、気圧、気温、湿度のアップダウンが大きく、それにより頭痛や発熱といった体調不良を引き起こしてしまいます。また自律神経が乱れることにより頭痛や肩こり、不眠といった症状が現れます。

これらはあらかじめテレビや SNS など天気の情報を取り入れることにより、服装や事前に薬を服用にするなどの対策を心がけましょう。また毎日の規則正しい生活や、バランスの取れた食事、十分な睡眠をとることにより、これらの症状は改善することがあります。

春はスギやヒノキ、ハンノキといった花粉が飛散しており、連続したくしゃみや目のかゆみと充血、鼻水や鼻づまりなどの花粉症の症状を引き起こします。

対策として、薬の服用による緩和やマスクと花粉用メガネの着用などがあり、服に付着した花粉を取り除くクリーナーの使用などもおすすめです。

黄砂は強風によって飛散し、大気中に砂が浮遊する現象を表します。ぜんそくなど呼吸器系疾患を悪化させることがあるので、注意が必要です。

対策として、洗濯物の外干しや洗車を控え、換気を行う際は濃度が低い時を見計らって行うようにしましょう。またマスクの着用を心がけましょう。

「トマトとアサリの炊き込みピラフ」

炊飯器で簡単に作れる、旬のアサリを使ったレシピです。
タンパク質、ビタミンB12、鉄分、亜鉛、カルシウム等々。
我々の身体に欠かせない栄養素を豊富に含んでいますよ。

《材料》（2人分）

- ・米 … 2合
- ・アサリ(むき身) … 150g
- ・トマト(大) … 1個
- ・タマネギ … 1/2個
- ・ニンニク … 1片
- ・バター … 10g
- ・白ワイン … 大さじ2
- ・塩コショウ … 少々
- ・パセリ … 少々
- ・水 … 2合分



(お茶碗1杯当たり約320kcal)

《手順》

1. トマトを1cm程度の角切りにし、タマネギとニンニクはみじん切りにします。
2. お米を洗ったら1の食材と、アサリ・白ワイン・塩コショウを加えて混ぜます。
2合分の水を加えて炊飯を開始します。
3. 炊き上がったらバターとパセリを加え、全体になじむように混ぜ合わせて完成です。

☆ポイント☆

- ・今回のレシピでは旬のアサリのみを使用しましたが、もちろんイカやエビなどの食材を入れてもOK！シーフードの香りと旨みが効いて、より美味しくなること間違いなし！
ですが具材を入れ過ぎると失敗しやすいので注意してくださいね。
- ・旬ではなくなってしまうますが、アサリの水煮缶詰は生のものよりも栄養価が高く含まれているため、手軽に栄養を補給したいときにオススメです。
(食塩が含まれているので塩分を気にする方は注意しましょう)



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		
	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 PM 2:00~
	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。

