

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.399

R6.7



## 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 清山理央

初めまして。

4月からリハビリテーション科に新卒で入職した、理学療法士の清山理央と申します。今回は自己紹介を主にさせていただきます！

私は宮崎県宮崎市という場所から来ました。宮崎には自然がたくさんあり、人も暖かく、なんといってもご飯が美味しいです！

私には1人の弟がいて、現在英語とサーフィンを学ぶためにオーストラリアに留学中です。私は保育園の頃から13年間サッカーをしてきました。他にも水泳や習字など色々なことをさせてもらいました。

趣味は旅行とサウナです！今までいろんなところへ旅行し、特に気に入ったのが京都と沖縄です。サウナに関しては、宮崎に居たとき週1、2回は行っていました！東京に来て行きたいところが多くあり困っています（笑）



なぜ、理学療法士になろうと思ったのかというと、高校の部活の試合中に膝の後十字靭帯という大きな靭帯が断裂してしまい、半年間サッカーができなくなったことがきっかけです。

それから、リハビリに通うようになり、試合に出られなく落ち込んでいた私を励ましてくれたのが理学療法士でした。そこで初めて理学療法士という仕事を知り、私も患者さんの心に寄り添える理学療法士になりたいと思いこの仕事を選びました。

東京に出てきた理由は、一人暮らし始めるタイミングで地元を出たく、どうせ出るなら東京がいいと思い決めました。他にも、いろんな経験ができ、自分自身の成長の為でもあります。

スズキ病院に就職した理由は、当院事務長の就職説明を聞いて、職場内の雰囲気がとても良いという所に魅力を感じたからです。私が働く上で最も大事にしていたことでもあります。入職して約3ヵ月、現在はとてもやさしい先輩方に囲まれ、充実した日々を送っています。

そして、初めての一人暮らし、家事などこんなにも大変なのかと感じると同時に親のありがたみを感じています。



新卒でまだまだ不慣れな部分もありますが、国家試験に合格したからには理学療法士という自覚をもち、理学療法士になろうと思ったきっかけを忘れず、精一杯頑張っていこうと思います。

今後は、社会人としての自覚を持ち、「時間は絶対守る」こと、「報連相」の徹底を目標します。そして、患者さんや他スタッフとのコミュニケーションを密にとり、信頼関係を築いていきたいと思います。患者さんの為に自分に何が出来るのかを常に考え、勉強などに励んでいこうと思います。



自己紹介が長くなりましたが、次回担当させて頂く際には、皆さんのお役に立てるような情報をお伝え出来るように自己研鑽に励み頑張っまいりますので、よろしくお願いします。



## 乳房温存手術（乳房部分切除術）

診療放射線技師 郷田凧沙

### ○乳房温存手術の選択

がんとそのまわりの組織だけを取り除いて、がんを残す手術法である「乳房温存手術」は、がんの進行度で分けたステージ分類でいうと、0期、Ⅰ期、Ⅱ期の乳がんでは多くの場合適応になります。しこりの大きさ、しこりの位置、乳がんの広がりや乳房の大きさとのバランスによって行われます。

さらに、乳がんが作る石灰化が広がっていたり、しこりが離れた場所に複数ある場合は適しません。乳房温存手術の術後には放射線療法が必須なので、放射線療法が受けられない場合も一般的にこの手術法は選択されません。

本人が乳房の温存を希望するかしないかも、選択肢のひとつになり、手術の後に乳房が極端に小さくなったり、ゆがんだりすることがなく、美容的に満足がいくかどうか、この手術の適応の基準になります。

また、乳房の温存が難しい場合でも、術前に化学療法でがんが小さくなると、乳房温存手術が可能になります。妊娠中の乳がんでは原則行いません。

### ○乳房温存手術（乳房部分切除術）の方法

乳房温存手術では、しこりの辺縁から1～2cm離して切除範囲を決定します。切除断端にがんが残ることを防ぐためには、切除範囲を正確にデザインし、それぞれの人の乳がんの形に合わせて乳房部分切除することが必要になります。

乳房超音波検査、乳房MRI検査や今までの経験で、がんの進行範囲を正確に評価して、それぞれの乳がんの形に合わせた切除が行われています。

### ○温存手術の前に確認したいこと、伝えたいこと

乳房を温存する場合、がん細胞を切除する他に、手術創を目立たなくしたり、乳房の形の変化を小さくしたりすることも重要です。そのために、皮膚を切開する場所も乳房の側面や下、乳輪の色の変わり目に沿って切開するなど、創が目立たない場所や方法を考慮して選びます。

手術の前には、どこを切開して、どのようにふくらみを維持できるか、創の大きさや目立ち方などを確認し、それに対する自分の希望を伝えることが重要です。



## 「子ども：夏の三大感染症」



広報委員

皆様いかがお過ごしでしょうか。梅雨の雨による湿度と急に上がってきた気温のせいで、体力も削られているのではないのでしょうか。

さて、本来の流行時期から季節が外れてもインフルやコロナが流行している昨今ですが、夏は更に子どもたちの間で「夏の三大感染症」が流行します。簡単な紹介ではありますが親御さんから祖父母になった世代の方まで、是非ご参考にさせていただければと思います。

### ・咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスという50種類以上の型があるウイルスによる感染症です。アデノウイルスは1年を通して発症しますが、咽頭結膜熱に該当する型が7月～8月にピークを迎えるとされています。主な症状は発熱、頭痛、食欲不振、全身の倦怠感などとともに、のどの痛み、結膜炎、目やにや涙が出るなどといった症状が5日ほど続きます。プールでの接触やタオルの共有により感染することが多いのでこの呼び方が定着しているようです。お子さんが保育園等に通っていると、プール遊びでの水を介して流行することが多いようです。

### ・ヘルパンギーナ（夏かぜ）

主にエンテロウイルスと呼ばれるウイルスが原因の感染症です。5月頃から流行し始め、6～7月にピークを迎えることが多いとされています。主な症状は39度前後の高熱、口の中奥や周りに水疱性の発疹、強いのどの痛み等が挙げられます。のどの痛みで唾が飲みこめず、よだれが多くなるというのも特徴で、症状は2～4日ほど続くようです。食欲の減退による脱水症状も出やすいため、こまめに水分補給することが重要とされています。

症状がよくなってからも鼻水から1～2週間、便からは2～4週間に渡って体内のウイルスを排出するといわれているため、しばらくは感染予防に注意が必要です。

### ・手足口病

原因となるウイルスは様々ですが、主にエンテロウイルスとコクサッキーウイルスが挙げられます。6月～9月くらい迄の期間を中心に流行します。主な症状は口の中前方や手のひら、足等に水疱性の発疹がたくさん出てきます。全体の1/3程度が発熱を伴いますが、数日のうちに治まります。お尻に発疹ができたり、回復後に爪がはがれるという症状がでることがあるようです。ヘルパンギーナと同じく、症状が治まってからも唾液や便とともに2～4週間程度の期間でウイルスが排出されるため、使用したオムツやタオル、飛沫などには注意しましょう。

いずれの感染症も、大人に感染する恐れがあります。種類によっては大人の方が重症化してしまうものもあるため、もしお子さんやお孫さんが罹患してしまった際は（子どもの唾液や飛沫はどうしようもないことがほとんどなのですが）石鹸を使った手洗いやうがい、次亜塩素酸によるおもちゃの消毒等で感染予防に努めながら過ごしましょう。

## 「トウモロコシとジャガイモのポターージュ」

トウモロコシは夏バテでの食欲不振や疲労感のある方に、特にオススメの旬なお野菜です。今回は温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてから飲んでも美味しいポターージュの紹介です。

### 《材料》（2人分）

- ・トウモロコシ …1本
- ・ジャガイモ …1個
- ・牛乳 …150mL
- ・水（出汁用） …250mL
- ・塩 …適宜・適量
- ・コショウ …適量



（1人当たり約160kcal）

### 《手順》

1. 鍋にお湯(分量外)を沸かして塩を多めに加えたら、トウモロコシを入れて茹でます。10分程度茹でたら鍋から出して、触れるくらいまで冷まします。
2. 包丁でトウモロコシを3～4等分に切ったあと粒をそぎ落とします。ジャガイモは薄めのいちょう切りにしておきます。
3. 鍋に水250mLとトウモロコシの芯を入れて弱めの中火で加熱します。沸騰したら蓋をして、6～7分ほど弱火でジャガイモに火を通します。
4. ジャガイモに火が通ったら芯は取り出しましょう。（出汁が取れたら芯は捨てましょう）2のトウモロコシ・牛乳・ジャガイモと煮汁を全て合わせ、ミキサーにかけます。
5. ザルと3で使った鍋を使って裏ごしをします。ゴムべら等を使うと◎再度加熱し、塩コショウで味を整え沸騰直前まで温めたら完成です。冷製で飲みたい方は、あら熱を取ってから冷蔵庫でしっかり冷やすと良いでしょう。

### ★ポイント★

- ・トウモロコシの粒を少し残してトッピングに使用したり、オリーブオイルを少し垂らしてあげるとスープの甘みを引き立てられるのでオススメです。（入れすぎ注意です）



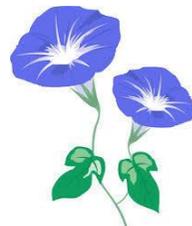
## 患者さんの権利

- 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

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。



## 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

2024年7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			内野	
訪問診療	田中	澗潟	町田	二木	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	山崎					
	訪問診療	田中	鈴木[小]	町田	二木	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。

