

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.400  
R6.8



## 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

村井 俊太郎

酷暑の毎日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。毎年の様に、「今年の夏は統計史上最も暑い夏になります」とニュースで聞きます。また、街中では男性でも日傘を使用する方が増え、手持ちの扇風機等の様々な暑さ対策グッズが増えてきました。そんな耐え難い夏を乗り切るため、「夏バテ予防」についてお伝えしたいと思います。

## 夏バテとは

日本の夏は、高温多湿の気候となります。人間の身体は、体温を一定に保とうとする恒常性という働きがあります。上昇した体温を下げるため、汗は大切な役割を果たします。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体内に熱がこもりやすくなり体の疲れ、食欲不振、不眠などの症状が現れます。また、上記のような症状が継続すると、他の症状を引き起こし悪循環に陥ります。

夏バテの症状は様々です。下記項目に当てはまるものがないかチェックしましょう。

### ●セルフチェックリスト

- 体がだるい、重く感じる
- 朝起きたてでも体が疲れている
- 何もする気が起きない、意欲がない
- イライラしてしまう
- 集中力が続かない
- 熱はないのに熱っぽい
- めまいや立ち眩みがする
- 暑いのか冷えているのかわかりにくい
- 食欲の低下
- おなかの調子が悪い、下痢気味
- 寝つきが悪い、眠れていない



皆さんはいくつ当てはまりましたか？ 1つでも当てはまった方がいたら夏バテが始まっているかもしれません。

※眩暈や立ち眩み、食欲低下、下痢などは貧血や胃腸疾患でも認める症状です。症状が重い場合や長引くようなことがあれば医療機関に受診してください。

## ～今からできる夏バテ対策～

### ・エアコンの設定温度

皆さんの家庭や職場のエアコン設定温度は何度になっているでしょうか。推奨されている温度は **26～28℃** となっています。注意すべき点として、**エアコンのリモコンで設定した温度＝必ずしも室温にはならない** ということです。そのため、室温計を設置することで適切な温度にすることができます。自宅であれば、エアコンの設定温度を自由に変えることができますが、職場や外出先ではそうはいきません。そんな時は、すぐに羽織れるカーディガンを準備しておくことをお勧めします。



### ・湯船に浸かりましょう

夏の暑い季節は、シャワーで済ませる方が多いかと思いますが、暑さにより自覚できている方が乏しいですが、冷房により身体が冷え切っています。そのため浴槽に入ることによって、自律神経のバランスが整います。注意点としては、**40℃以上の熱いお湯につかると交感神経の働きが優位となり身体が興奮状態となり寝つきを妨げてしまいます**。そのため **37℃～38℃** のぬるめの湯に10分から15分程度浸かるようにしましょう。



### ・運動をしましょう

日本の夏では、鳥肌が立つほど冷房が効いた屋内と、うだるような暑さの屋外を行き来することが多くなります。この温度差が、自律神経を乱し体温調整が難しくなる原因にもなります。乱れた自律神経のバランスを整えるためには、有酸素運動が有効的です。運動を行うことで、エネルギーが消費されるので、夏バテによって低下した食欲も回復が期待できます。また、適度な運動による疲労は質の良い睡眠にも導いてくれます。

おすすめの運動として、朝のラジオ体操やウォーキングがあげられます。しかし、炎天下で行うウォーキングは熱中症のリスクを伴うので、気温が上がりすぎない早朝や、涼しくなってきた夕方がお勧めです。また、運動だからといって高負荷で行う必要性はありません。誰かと喋りながら歩ける速度で十分です。



※心疾患や呼吸器疾患のある方は、かかりつけの医師の判断のもと実施してください。

## 3T MRIについて

診療放射線技師 飯塚友希

MRIは磁場の強さによって0.5T MRIや1.5T MRIなどがあります。(Tとはテスラという磁場強度の標語です。)0.5Tや1.5Tとは磁場の強さの事をいいます。

現在医療機関でもっとも多く使用されているのは1.5T MRIですが、近年ではより磁場の大きい3T MRIが続々と臨床で使用されてきています。

そこで、今回は3T MRIの特徴を簡単にご紹介したいと思います。

まず3T MRIは1.5T MRIの2倍の磁力を出すことが出来るため、1.5T MRIに比べて2倍高画質な画像を撮影することが出来ます。どのくらい画質が異なるかを例えると、少し大げさですが昔のブラウン管テレビと液晶ハイビジョンくらいの違いがあるといえます。

画質が高画質で精密だと脳神経や眼神経などのとても細かい神経や、細かい血管までクリアにはっきりと確認できるので、医師にとって病気や怪我の診断がとてもしやすく精度が格段に上がるといえます。1.5T MRIではぼんやりとしか映っていなかった症状も3T MRIでははっきり見ることが多いです。

次に3T MRIでは検査時間の短縮することが可能となります。

1.5T MRでも、出来るだけ高画質に画像を撮れるように撮影条件を設定することは可能ですが、そのようにすると通常の検査より大幅に時間がかかってしまいます。しかし3T MRIは最初から高画質なので短い時間でより良い画像を撮影することが出来ます。

具体的な例としては1.5T MRIで30分かかる検査を20分程度に短縮するといった感じです。

検査時間の短縮が可能になることにより、狭い所が苦手な方などの負担を減らすことにもメリットがあるとされています。

しかし3T MRIにもデメリットは勿論あります。先にも述べたように3T MRIは1.5T MRIに比べて磁力が強いため、検査時に発生する熱も強くなり体が熱くなりやすいとされています。また、磁力が強いため体内金属などの影響をより考慮する必要があります。さらに3T MRIは1.5T MRIに比べて機械本体が大きいため設置できるスペースがある程度広くないと設置が出来ません。

以上、簡単ではありますが3T MRIのご紹介とさせていただきます。



## 7世紀のなぞの石造物

### 広報委員

円安で海外旅行のハードルが高くなっているし、国内は海外からの旅行者で混んでいる今年の夏休みです。そこで、あまり宣伝はされていないけれど、7世紀に造ったすごい石造物（それも野外で見られる）を見に行きませんか？

奈良県飛鳥村にある「酒船石遺跡」です。

飛鳥村には、謎の石造物と呼ばれる飛鳥石（石英閃緑岩）の彫刻加工石材が多く点在して、この遺跡は伝明日香板蓋宮跡の東方に位置する小高い丘陵にあり、この丘陵一体に広がる遺跡を「酒船石遺跡」と呼んでいます。平成4年に丘陵北斜面で砂岩石垣が発見されたことから、「日本書紀」の斉明天皇2年の条に記された「宮の東の山に石を重ねて垣とす。」「石の山丘」に符合する遺跡であると指定されています。山頂に酒船石があり、北のふもとに亀形石造物、小判型石の水槽、石畳広場で水を受け取っていたと言われています。

頂上の酒船石は、くさびが打ち込まれていて岩が裁断されており両側を割っているの、見た目、？って感じがしますが、山を下りて行くと、亀形石造物と小判型石造物は、しっかりその姿を見ることができるのです。この二つで導水施設を作りだしています。水の流れは砂岩切石を積んで作られた湧き水施設から、小判型、亀形石造物を通して北へと伸びる溝に排出されており、水源から排水までの一連の導水構造であることが解明されています、その周辺には石敷きが広がり、東側には階段状石垣、西側にも石垣が発見されています、これは何度か改修されながら平安時代に廃絶されるまで約250年間存続したことが判明しています。この場所は東西に張り出した尾根に挟まれて閉鎖性の高い人工的な空間なことから何等かの祭祀が行われていたことが考えられます。他にも水を流す石造物としては飛鳥京跡苑池遺構や石神遺跡の石造物がありますが、こちらは池の中に立った石造物から水が勢いよく流れ出すもので水の流れを見て楽しむものです。石を彫刻する技術は百濟から学び渡来人の指導で作られました。これらの石造物は斉明天皇の時に作られ、その後、作る人がいなくなったのか、発注がなくなったのか、その後見られなくなりました。

入場料大人 300 円

アクセス：近鉄「飛鳥駅」から飛鳥周遊バスで「万葉文化館西口」すぐですが、丘陵なので登ります。駅からレンタサイクルもあります。上記石造物のレプリカは飛鳥資料館にあります。

Special thanks 奈良大学 文学部 相原教授



左) 頂上の酒船石



真ん中) 亀形石造物と小判型石造物



右) 亀形石造物周辺

## 「牛肉とゴーヤのトマト炒め」

夏バテ防止には豚肉が取り上げられがちですが、牛肉も同じく効果的です。  
良質なたんぱく質と一緒に旬まっさかりの夏野菜も楽しめるレシピです。

### 《材料》（2人分）

- ・牛肉（薄切り） …150g
- ・ゴーヤ …1/2本
- ・トマト（中） …1～2個
- ・生姜（すりおろし） …小さじ1
- ・醤油 …大さじ1
- ・白ごま …適量
- ・片栗粉 …適量
- ・サラダ油 …大さじ1



（1人当たり約380kcal）

### 《手順》

1. ゴーヤを縦半分に分いたら、種とワタを取り除いて1～1.5cm程度の幅に切ります。  
小さじ1/2の塩・小さじ1の砂糖（どちらも分量外）をボール等で切ったゴーヤに加えてよく混ぜ、5～10分程度放置しておきましょう。
2. トマトは縦2つに分けた後、一口サイズのくし切りにします。  
牛肉は食べやすいサイズに切り、片栗粉を薄めにまんべんなくつけます。
3. フライパンでサラダ油を熱したら、2の牛肉を入れてほぐしながら炒めます。  
牛肉の色が半分程度変わってきたら、1のゴーヤ（水気をきってから）を加えます。
4. ゴーヤに透明感が出てきたら、1のトマト・醤油・生姜を加えて手早く炒め合わせます。  
器に盛って白ごまをふったら完成です。

### ★ポイント★

- ・ゴーヤが苦手な方はピーマン等でも美味しく作れます。夏野菜ではありませんが、タマネギ・キノコ・ニンニクなどもよく合います。好きな食材で作ってみて下さいね！



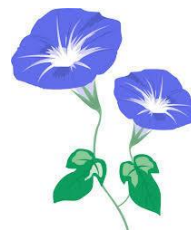
## 患者さんの権利

- 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、豊富な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。

