

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.406
R7.2



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



ペットとのふれあいがもたらす健康効果

広報委員

近年、ペットとのふれあいが私たちの健康に与えるポジティブな影響について、科学的な注目が集まっています。その鍵を握るのが「オキシトシン」というホルモンです。オキシトシンは「愛情ホルモン」や「絆ホルモン」とも呼ばれ、絆を深めるだけでなく、ストレスの軽減や免疫力の向上にも関わる重要な役割を果たしています。

ペットと一緒に過ごす時間、特に触れ合いやアイコンタクトを通じて、私たちの体内ではオキシトシンが分泌されます。これは人間だけでなくペットの体内でも同様で、互いに安心感や信頼感が生まれることで絆が深まります。この現象は、ストレスホルモンであるコルチゾールを抑制し、心身をリラックスさせる効果があります。

また、ペットを撫でたり、一緒に散歩を楽しんだりすることで感じる「幸福感」も、オキシトシンによるもの。幸福感が高まることで、ストレスが緩和され、結果的に免疫機能の向上にもつながります。

ペットを飼うことには、免疫力向上以外にもさまざまな健康効果があります。例えば、ペットとの散歩は運動量を増やすだけでなく、自然と触れ合う機会を作り、精神的な安定をもたらします。ペットを飼っている人は心血管疾患のリスクが低下し、血圧が安定する傾向があるとされています。

人間とペットのふれあいは、ペット自身にもポジティブな影響を与えます。飼い主からの愛情を受け取ることでペットのストレスも軽減され、幸福感が高まります。この相互作用によって、ペットと飼い主の健康がともに向上するという、素晴らしいサイクルが生まれるのです。

ペットとの生活は、心と体の健康を支える素晴らしいパートナーシップを築くものです。オキシトシンがもたらす効果を知ること、ペットとの時間をより充実させることができるでしょう。ペットとのふれあいが、私たちの生活に彩りを与えるだけでなく、健康面でも多くの恩恵をもたらしてくれることをぜひ覚えておいてください。

「ペットとのふれあいを大切にすることが、健康で幸せな毎日への第一歩です！」



浩生会スズキ病院 就職相談会

2025.

時間 09:15 - 11:30

3.1 (土)

会場 練馬区立 区民・産業プラザ
(ココネリ) 研修室2

※途中入退室可能

- 医療や介護など人に関わる仕事がしたい方
- 転職を考えている方
- ブランクがあって心配な方
- インターンシップや復職研修も行っています

お気軽にご参加ください

募集(参加)職種

- 医療事務
- 看護師 (看護師資格又は取得見込)
- 社会福祉士
- 看護補助者(資格不問)
- 薬剤師
- 総務事務
- 理学療法士
- 作業療法士
- 言語聴覚士



相談会のエントリーは左のQRコードから
(エントリーしなくても相談会参加は可能です)

医療法人 浩生会スズキ病院 東京都練馬区栄町7-1
TEL:03-3557-2001 <https://suzuki-hospi.or.jp>



放射線の単位について

診療放射線技師 飯塚友希

放射線の種類は多岐にわたり、放射線の量を表す単位もいくつかあり、目的によって使い分けられています。今回は、その放射線の単位について簡単にご紹介したいと思います。

・ベクレル (Bq)

これは放射性物質の量や放射能の強さを表します。1 ベクレルは、1 秒間に 1 個の原子核が壊れることです。この時に放射線が放出されます。

放射性物質を発見したフランスの科学者アンリ・ベクレルの名前が単位に使われています。

・グレイ (Gy)

これは放射線が物質や私たちの体の組織に与えたエネルギーの量（吸収線量）を表します。

1 グレイは、1 キログラムあたり 1 ジュールのエネルギー吸収をもたらす放射線量です。（1 ジュールとはエネルギーを表す単位で、20℃の水 1 グラムを約 0.24℃上昇させるエネルギーに相当します。）

イギリスの物理学者ルイス・ハロイド・グレイの名前が単位に使われています。

・シーベルト (Sv)

これは放射線の種類や強さを考慮して、私たちの体が放射線によってどれだけ影響を受けるかを表すのに用いられています。主に人の被ばく線量で用いられる単位はこれです。

ただシーベルトは、皮膚や甲状腺、眼の水晶体など組織・臓器ごとの確率的影響を表す「等価線量」と、全身への確率的影響を表す「実効線量」の 2 つの意味を持っています。

放射線防護に貢献したスウェーデンの科学者ロルフ・マキシミリアン・シーベルトの名前が単位に使われています。

少し難しいですが、等価線量とは吸収線量に「放射線の種類ごとの影響の近いに応じて重み付けした係数（放射線加重係数）をかけたもの。実効線量とは組織・臓器ごとに、等価線量に「体の組織や臓器ごとの影響の違いに応じて重み付けした係数(組織加重毛指数)」をかけ、全ての組織・臓器の値を足し合わせたものをいいます。

以上、簡単ではありますが放射線の単位についてのご紹介となります。



ヒートショックについて

広報委員

気温が低下していき、お風呂に浸かるのが気持ち良い季節になりました。そんな憩いの場であるお風呂ですが、寒さが増すことによって起こる健康被害があります。今回はそんな健康被害、ヒートショックについてお話ししたいと思います。



まずヒートショックとは、急激な温度変化の影響で血圧が大きく変動し、その結果として血管の病気が起きたり失神したりする状態のことを表します。

寒いときは血管が収縮することで血圧が上がり、反対に暖かいときには血管が拡張して血圧が下がります。これらの血圧の変化は体の機能を調節する反応であり、それ自体が健康に悪影響を及ぼすものではありません。

しかし、暖かい室内から寒い脱衣所や浴室に移動し、その後温かい湯船に入るといった行動は、温度変化に伴い血圧が急激に変動するため、ヒートショックが起きる可能性があります。血圧が急激に下降したときの症状であるめまいやふらつきが現れた際は、ヒートショックになり得る状況であることを認識し、適切な対処をしましょう。

また、浴槽に入ったタイミングでヒートショックが起きて意識を失った場合、溺死する恐れがあるため注意が必要です。

対策としましては、湯の温度は41℃以下・湯につかるのは10分程度・脱衣所と浴室の温度差をなるべく抑えるようにする・食事や飲酒、服薬の直後の入浴を避けるといった事を行っていきましょう。

特に急激な気温の変化が起こりやすい脱衣所から浴槽までは暖房器具などで温度を暖かく保ち浴室内もシャワーなどで気温差をつくらないようにすることがとても有効です。

もし身近な人がヒートショックを起こしてしまったら、まずは呼びかけを行いましょう。反応が無く呼吸が弱まっている、また意識があった時も何かしらの症状(頭痛やめまい、ふらつき等)がありましたらすぐに救急車を呼んでください。浴槽内のお湯を抜いたりすることも有効です。

ヒートショックは、急激な温度差による血圧の変化によって生じます。高齢者や高血圧などの生活習慣病のある人はヒートショックのリスクが高いため注意が必要です。

ヒートショックの多くは予防が可能ですので、対策して予防に努めていきましょう。

「クラムチャウダー」

2月からは身の入りが良く、旨味たっぷりのアサリが味わえる季節。
具たくさんにしてスープの量を減らすことでカロリーを少し抑えたレシピです。

《材料》（2人分）

- ・アサリ（砂抜き済）…200g（殻付き）
- ・ベーコン …40g
- ・タマネギ（中） …1個
- ・ジャガイモ …1個
- ・ニンジン …1/2本
- ・マッシュルーム …3～4個
- ・コンソメキューブ …1個
- ・小麦粉 …小さじ2
- ・オリーブオイル …小さじ2
- ・酒（白ワインも◎）…大さじ1
- ・水 …計200mL
- ・牛乳 …100mL



（1人当たり約240kcal）

《手順》

1. ベーコン・タマネギ・ジャガイモ・ニンジン・マッシュルームを1cm大くらいの角切りにします。鍋にオリーブオイルを入れ、切った具材を中火で5分程度炒めます。そこに小麦粉を加えて弱火で3分程度炒めたら、水100mLとコンソメを加えてさらに中火で20分煮込みます。
2. アサリの殻同士をこすり合わせるようにして流水でよく洗い、耐熱容器に入れます。そこに水100mLと酒を加えてラップをしたら、500Wのレンジで殻が開くまで加熱します。（4～5分程度）
3. 1の煮込みが終わったら、そこに牛乳と2のアサリを汁ごと加えます。沸騰寸前くらいまで加熱したら塩コショウ（分量外）で味を調べて完成です。

★ポイント★

- ・もっとカロリーオフしたい場合は、牛乳を無調整の豆乳に変えても◎。
牛乳でつくるクラムチャウダーとはまた変わった風味ですが、気になる方はお試しあれ！

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

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、患者さん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 10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。

