

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.407
R7.3



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



「スギ花粉と放射性物質」

呼吸器科医師

故 神尾 重則

ラニーニャのお嬢さんが元気な年は、底冷えの冬となる。奥多摩の山々は厚く雪化粧をほどこし、冬ざれの蕭条とした景色がひろがっている。山中に足を踏み入れると、スギは雪帽子をかぶり、雄花も鱗片の防寒着をまとっている。風に弾かれて舞うのは、黄色い粒子ならぬ白い雪の煙。この春の花粉の飛散量は少ないと見た。

ラニーニャの 白き吐息に 山眠る

奥多摩の山林はスギ花粉の宝庫。この花粉に含まれる放射性物質は気になるところだ。林野庁などによる調査によれば、放射性セシウム 137 を含んだ花粉が飛散することは確実だが、その線量は軽微という。たとえ体内に入ったとしても、生物学的な影響は無視できるレベルとのこと。さらに、スギ花粉の全てが福島原発付近から飛来したとしても、都内における被曝量は、1mSV（ミリシーベルト）をはるかに下回る量と試算している。

1mSV/年は放射線防御の目安であるが、これを越えると即危険というものではない。たとえば、100mSV/年 を被曝した場合、100人中1人の割合でがんの死亡率が増えるというデータが示されている。一方、人工的な放射線被曝とは関係なく、自然にがんになるヒトは100人中40人近くいる。低線量被曝もさることながら、喫煙や肥満、野菜不足やストレスなど、日常のライフスタイルに潜むがんのリスクにも留意したい。

私たちの国は自然災害の巣窟である。発生する最大規模の天災に耐えうる原発の運転は可能か否か。もし、それが技術的に不可能というならば、原発は廃止されるべきだろう。スペシャリストの知恵が求められるところだ。

好むと好まざるに関わらず、私たちは原発を今すぐに止めるわけにはゆくまい。再生可能エネルギーの可能性はどのくらいあるのだろうか。原発を廃止したときの国民生活と国際的地位の変化はどうなるのだろうか。推進か廃止かの2元論を越えて、エネルギー問題＝「国のありよう」と向き合ってゆかねばならない。

多摩川のほとり。水面からは、鴨が白い声をあげながら、一斉に群れ立ってゆく。寒々とみえる奥多摩の山々からも、やがてスギ花粉が飛散することだろう。たとえ量は少なくとも、花粉症の患者さんにとっては辛い季節の到来である。



花はじけ ゆきげ雫の 病み運ぶ

写真：雪帽子をかぶって春を待つスギ

ラニーニャ現象：ペルー沖の太平洋赤道付近で海面温度が低下する現象南米のペルー沖で深海から冷水が湧き出て、太平洋で貿易風が強まって西向き海流が発生する。ラニーニャとは、スペイン語で「女の子」の意味。ラニーニャ現象とは逆に、ペルー沖の太平洋赤道付近で海面温度が上昇する現象のことをエルニーニョ（スペイン語で「男の子」の意味）現象と呼ぶ。

ひな祭り

広報委員

子供の頃一度は飾ったこともあるかもしれないひな人形ですが、飾る意味やどういった由来があったかよく分からない事もあるかと思います。今回はそんなひな祭りについて話していきたいと思います。

そもそもひな祭りとは何なのかといったところですが、ひな祭りは中国から伝わったとされる「流し雛」が起源の節目行事が由来だそうです。

もともとは自分に見立てて作った人形を川に流して災厄を清める風習が由来して、ひな人形を飾るお祝いとして定着しました。現代では女の子のお祝いとして知られている節目の行事です。

また、当時の日本では貴族子女の間で「ひいな遊び」というおままごとが流行していたため、流し雛と合わさって現在のひな祭りになったのが由来とされます。

やがて江戸時代に入ってから女の子の行事として定着し、ひな人形を飾ったり、行事食を振る舞ったりなどのお祝いになりました。

ひな人形は2月18日～19日頃から飾って3月5日頃に片付けるのが暦の上でもふさわしいとされています。また、ひな祭りを祝う食べ物には地域によって違いがあるのも伝統行事ならではの特徴です。

またひな人形を飾る時期ですが、ひな飾りは結婚式を模したもので女の子の良縁を願う意味もあることから「早めがいい」とされています。ですがいつからいつまでと決まっているわけではありません。

ただし、前日に飾るのは葬儀と同じ「一夜飾り」となるため、ひな祭りなどの慶事では縁起が悪いとされていますので注意しましょう。

ひな人形を何歳まで飾るかは家庭や地域によってさまざま。特に決まりはありませんが、女の子の節目に合わせて区切りをつけるのもひとつです。

たとえば進学や就職、結婚など人生における節目を機に「お別れ」します。役目を終えたひな人形はお寺などで供養したり、実家でそのまま毎年飾ったり。

ただし、女の子の厄や災いをうつした「人形（ひとがた）」ですから、「他人に譲る」「娘にお下がりする」のは好ましくないとされています。



乳がん手術後のリンパ浮腫



ピンクリボンアドバイザー 郷田凧沙

リンパ浮腫の原因と症状

手術療法や腋窩リンパ節郭清の後で起こりやすい副作用の1つに、手術した側の腕や手がむくむ「リンパ浮腫」があります。リンパ浮腫は術後すぐ発症する場合もありますが、10年もたってから発症する患者さんもいます。

リンパ液とは、体の中にある液体で、血管と同じように体表面にくまなく張り巡らされたリンパ管を流れています。リンパ管の中を運ばれてきたリンパ液は、脚の付け根や首、わきの下（腋窩）などに多く集まっているリンパ節に流れ込みます。そのため、腋窩リンパ節が切除されると、リンパ節を切除した側の腕や胸、背中へのリンパ液の流れがせき止められ、リンパ管に戻れないリンパ液が皮下に染み出してきて、むくみを生じることがあります。

リンパ浮腫は、むくんでいても痛みがないのが特徴で、主な症状は以下の通りです。

- 腕や手の太さや大きさに左右差がある。
- 腕や手が動かしにくい、重い感じがする
- 腕や手が腫れぼったい感じがする、だるい感じがする
- 腕や手の皮膚が硬くなる
- 腕や皮膚のしわが目立たない
- 腕の静脈の見え方に左右差がある
- 腕や手の皮膚を軽く押すとへこみ、戻りが悪い

リンパ浮腫は放置して治るものではなく、早期に発見することが大切です。早期発見のためにも、乳がんの手術後に、手や腕のサイズを測っておくとよいでしょう。計測するポイントを決めてできるだけ同じ時間に、左右を測ると変化が分かりやすくなります。

医療機関の指導に従って、入院中から指や肘の曲げ伸ばしを行い、退院後の術後2週間目くらいから腕や肩の関節を動かすストレッチなどで腕を上がりやすくし、上がった腕を維持するための運動を続けます。術後1年程度はリハビリを続けるのが理想で、こうしたリハビリで腕や肩を動かしているとリンパ浮腫の予防にも繋がります。



高齢者に多い4つの骨折

広報委員

高齢化社会が進む日本において、高齢者の骨折は増加の傾向にあります。そんな高齢者の骨折ですがいくつかの特徴があり、また好発(骨折がおきやすい)しやすい部位というものも存在しております。

今回はそんな骨折しやすい部位の説明をしていきたいと思います。

高齢者がよく骨折を起こす箇所は大きく分けて四か所になります。

それぞれ^{だいたいこつけいぶこつせつ}大腿骨頸部骨折、^{じょうわんこつげかけいこつせつ}上腕骨外科頸骨折、^{せきついあっぱくこつせつ}脊椎圧迫骨折、^{とうこつえんいたんこつせつ}橈骨遠位端骨折となります。

これらの骨折は高齢者四大骨折とも呼ばれており、多くの高齢者におきる骨折として知られています。

一つ目の大腿骨頸部骨折は大腿骨の付け根、股関節側の骨が折れてしまう事を表しています。高齢者骨折の中でも一番多い骨折になり、今後の生活にも影響が出てしまうほど注目度の高い骨折になります。関節の付け根に位置するので、ちょっとした転倒や外からの力で骨折してしまうことがあります。

二つ目の上腕骨外科頸骨折は肩側の上腕骨が折れてしまう骨折を表しています。直接肩を強打し生じる骨折で、よろけて肩をぶつけた、押されて肩をぶつけてしまった等で発生するようです。特に転位が少なく、保存的加療によっても骨癒合が得られるとされています。

三つ目の脊椎圧迫骨折は、いわゆる背骨の部分の骨折になります。尻もちをついて後方に転倒した際、押しつぶされるように圧迫されることにより生じます。主な原因は骨粗鬆症などの疾患によるもので、咳やくしゃみ、車の振動でも生じる事があります。

再発率が非常に高いため、骨粗鬆症などの原疾患の治療と共に治療していく事がとても大切です。

四つ目の橈骨遠位端骨折は手首辺りの骨折です。別名コーレス骨折ともいわれている骨折であり、掌をついて転倒したり、バイクに乗って転んだ際に骨折します。骨が折れるというよりは骨がずれるといった形になるので整復が行えることが多いです。

紹介した四つ以外にも骨折を起こすことはありますので、日常でも気を付けて生活しましょう。



「新じゃがのファルシー」

しっとり美味しい新じゃがを使ってフランス伝統の家庭料理にチャレンジ！
トマトの中に具材を詰めるのが代表的ですが、肉・魚・キャベツやズッキーニなど
様々なバリエーションを楽しめる料理です。

《材料》（2人分）

- ・新じゃがいも … 300g
- ・タマネギ … 1/2個
- ・ミニトマト … 2個
- ・合い挽き肉 … 50g
- ・すりおろしにんにく … 1かけ分
- ・サラダ油 … 大さじ1/2
- ・粉チーズ … お好みで
- ・塩コショウ … 少々



（1人当たり約 210 kcal）

《手順》

1. ジャがいもを皮がついたままよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて柔らかくなるまで茹でます。タマネギはみじん切り、プチトマトは角切りにします。
2. ジャがいもが茹で上がったら横半分に切り、具材を詰めた後に転がらないよう少しだけ底面を切り落として整えます。上面はスプーンでくり抜いてカップのような形にします。くり抜いた分はボウルに入れて、熱いうちにフォーク等で潰しておきます。
3. フライパンでサラダ油を熱し、にんにく・タマネギ・トマトを入れて中火で炒めます。タマネギに火が通ってきたら、挽き肉を加えて更に炒めます。挽き肉に火が通ったら塩コショウを振り、2で潰したポテトのボウルに入れてよく混ぜ合わせます。
4. 2でカップ状にしたじゃがいもに3の具材を山盛り乗せ、粉チーズをお好みでかけたらオーブントースターで粉チーズをカリカリになるまで焼いて完成です。

★ポイント★

- ・カロリーは増えてしまいますが、ピザ用チーズをかけて焼いても美味しいですよ！



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。

