

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.411
R7.7



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



イラン紀行（1） ダマバンド山登頂

呼吸器科医師 故 神尾 重則

イランの最高峰、ダマバンド山（5671m）の山頂に立った。今夏の8月30日のことである。カスピ海と首都テヘランの間に位置するダマバンド山は、美しい裾野を円錐形に広げる成層火山。「イラン富士」と呼ぶにふさわしい山容は、日本の富士山がそうであるように、イランの人々から愛されている。頂上の手前では、雷の襲来が待ちうけており、じっと身を伏せて恐る恐るやり過ごさねばならなかった。また、激しい吹雪に視界を遮られて、噴気孔から噴出する火山ガスの真ただ中に迷い込んでしまった時は、一瞬ヒヤリとした。喉を襲うガスの刺激から逃れて、「這々の体」で山頂に到着することになった。雪しまく大きな岩には、ペルシャ語で書かれたイラン・イラク戦争の犠牲者を追悼するプレートがはめ込まれていた。そこで3人のメンバーと固い握手を交わせたことは幸運であった。5000mを超える山は侮れない。普段は安穩としている私も、出発の2週間前から「にわか」トレーニングを始めた。アタック日は、ベースキャンプの4000mから山頂まで、標高差1600m近くを往復することになり、高山病も懸念されるからだ。診療前の早朝に、日の出山（930m）を往復し、週末には富士山（3776m）に登ることで、どうか体調を整えた。

高山病とは、高地環境への適応過程で出現する症候群のこと。低圧・低酸素、疲労、寒冷・乾燥、紫外線などの環境因子に加えて、呼吸による空気量の調節（換気）、血管の収縮を制御する遺伝的因子（体質）などが関与する。初期には頭痛や消化器症状、睡眠障害などが出現するが、たいていは高地順応に従い改善する。しかし、ときに脳浮腫や肺水腫に進展して生死の分水嶺を彷徨うことになる。私たちのメンバーの一人は、順応が上手くゆかずに、泣く泣く登頂を断念しなければならなかった。

山麓では「赤いケシ」の花を見つけた。妖艶と清楚を混在させながら、ダマバンド山に對峙して咲く一輪。この紅蓮はハカマオニゲシと見た。とすればアルカロイドを含み、麻薬原料植物に指定されているはずである。ゾロアスター教神殿の拝火壇に燃える炎のようで印象に残った。ゾロアスター教とは、紀元前12～同9世紀頃、中央アジアで成立した世界最古の啓示宗教。古代ペルシャ帝国の国教でもある。天国と地獄、善悪二元論など、その教義は後のキリスト教、仏教などにも大きな影響を及ぼした。日本では拝火教と呼ばれるが、東大寺のお水取り、密教の護摩などの源流ともいわれる。



これから数回にわたり、この旅で肌を感じたペルシャ文明の系譜やイランを巡る国際情勢などにつき、医学視点を交えながら点描してみたい。

乳房再建術（1）



ピンクリボンアドバイザー 郷田凧沙

乳房全摘手術で失った乳房を再び作り直したり、温存手術で変形した乳房を再び作り直したり、温存手術で変形した乳房を、自分の組織や人工乳房を使って再び作り直したりするのが「乳房再建術」です。

乳房再建の手術は、乳がんの手術を行った乳腺外科医ではなく、形成外科医が行います。最近では、乳腺外科に乳房再建外来を設けている医療機関もあります。

乳房再建は行う時期により、乳がんの手術と同時に「一次再建」と、手術後数年以降に行う「二次再建」に分けられます。どちらも健康保険適用の対象となっています。一次再建、二次再建にはそれぞれ1回法と2回法があります。

一次再建では手術回数を減らすことができ、そのため患者さんの精神的、経済的な負担が減ります。半面、乳がん治療のことで気持ちの余裕がなく、再建の方法をじっくり考える時間がありません。一次再建の場合は、乳腺外科医と形成外科医の協力体制が不可欠になり、医療機関によってはこの協力体制が取れずに一次再建ができない場合もあります。

二次再建は乳房を失った後の喪失感や、片方を失ってバランスが悪くなるなど、身体的な不自由を感じる時間が長いなどのデメリットがあります。一方で、乳がんが最も再発しやすい時期を乗り越えてから乳房再建を行えるという点では安心感があり、乳房の形などの希望を検討できる時間が長くなります。

この二次再建で、自分で形成外科の医療機関を探す場合は、乳房再建を専門に行っているかどうか、行ってきた再建手術の数、得意とする手術法を確認した上で、乳房の形や大きさなどの希望に添えてくれる医師を選ぶことが大切です。

乳房再建の方法には、自分のおなかや背中の中の組織を使う「自家組織による再建」と、シリコン製の人工乳房を使う「インプラントによる再建」、両者併用の3種類があります。どの方法で再建するかは、行った乳がんの手術の方法、乳房の大きさ、皮膚や組織の状態に、本人の体形、ライフスタイル、希望などを併せて検討されます。

自家組織による再建法には、腹部の皮膚、脂肪、腹直筋の一部を移植する腹直筋皮弁法、おなかの皮膚と脂肪を移植して筋肉は残す深下腹壁動脈穿通枝皮弁法、背中の中の皮膚、脂肪、広背筋の一部を移植する広背筋皮弁法があります。おなかと背中のどちらの組織を使うかは、乳房の大きさや、それぞれの組織の状態で検討されます。

合併症としては、腹直筋を使った場合は筋肉量が減少して腹壁癒痕ヘルニアを起こす可能性や、背中の中の組織を使った場合は移植した筋肉が時間とともに萎縮する可能性があります。



「熱中症警戒アラートと水分補給のすすめ」



広報委員

皆さんは熱中症警戒アラートをご存じでしょうか？

これは熱中症のリスクが極めて高まると予想される日に発表される注意情報で、気象条件や生活環境によって体調を崩すおそれがある際に発令されます。

【熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）の概要（キーメッセージ）】

・熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるため、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！

・まずは、室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。

・その上で、こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。

・高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。

・皆で、身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう（皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。）！！

— 環境省熱中症予防情報サイトより（© 2006-2025 Ministry of the Environment）

また、警戒アラートの上には、「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」もあります。こちらは、命にかかわるような危険な暑さが広範囲で予測される際に発令されます。

ですが、こうした情報が出ない日であっても、熱中症の危険は常に身近にあります。気温だけでなく、湿度や日差しの強さも、身体に大きな負担をかけることは皆さんが身に染みて感じていらっしゃると思いますので、あらためて注意しましょう。

さて、特にこの時期は「まだ大丈夫」が危険のもと。汗をかいていなくても、体の中では知らず知らずのうちに水分がどんどん失われていきます。

こまめな水分補給は、熱中症予防の基本中の基本。ここからは、水分補給のタイミングやポイントについて、あらためて確認してみましょう。

◎まず大切なのは、「のどが渇く前に飲む」こと。

暑さで体温が上がり汗をかくことで、知らず知らずのうちに体内の水分は失われていきます。「ちょっと暑いなあ」と感じたときには、すでに身体は水分不足の兆候を見せているかもしれません。

理想的な水分補給の目安は『1時間に1回、コップ1杯程度の水分』といわれています。屋外だけでなく、室内にいるときも忘れずに。

「少ないのでは？」と思うかもしれませんが、これはあくまで日常生活レベルでの最低ラインです。そのため、運動中や炎天下で多量に汗をかく場合には、もっとこまめに、しっかりと飲むのが理想的です。また、身体の水分とともに失われた塩分（ナトリウム）やミネラルの補給も必要になります。状況に応じてスポーツドリンクや経口補水液などを活用し、「こまめに、バランスよく」を基本に水分補給を行えると安心です。

冷たい飲み物ばかりではお腹が冷えてしまうこともありますので、常温の水や後述する飲み物と組み合わせるのもおすすめです。



【 おすすめ水分補給ドリンクランキング 】 ※経口補水液は除く

 第1位：スポーツドリンク（アイソトニックタイプ）※体液と同じくらいの濃さ汗をかいたらまずはこれ！塩分&水分を効率補給！ナトリウム・カリウムなども含まれており、身体の中から回復できる。※飲みすぎると糖分オーバーになるので、常飲には注意

 第2位：麦茶（ノンカフェイン）やさしくてお腹にもやさしい夏の定番。ノンカフェインなので、寝る前やお子様にも安心。ミネラルも自然に含まれていて、水分と一緒に失われがちな成分も補えます。冷たくしてももちろん美味しいですが、冷房で冷えた身体にはホット麦茶もおすすめです。



 第3位：水（冷やしすぎ注意）シンプル・イズ・ベスト。のどが渴いたらまずはお水。食事で塩分が摂れていれば、普段使いはこれで十分。汗をたくさんかいた時は、塩飴などで塩分をプラスするのがおすすめです！

 第4位：白湯（ぬるめのお湯）胃腸にやさしく、朝晩の身体を整えることができます。身体を冷やさないの、冷房に弱い方にもおすすめ。ごくごく飲むよりちびちび飲みたい方は、こちらのほうがよいかも？



 第5位：ノンカフェインのハーブティー気分転換と水分補給を両立！カモミールやルイボスなど、カフェインレスのものを選べば安心。味や香りで気分をリフレッシュしつつ、しっかり水分補給できるのが嬉しいですね。



塩分やミネラルを手軽に補給できるアイテムとして、塩飴やタブレットがオススメです。携帯しやすく、外出先や作業中でもパッと摂取するのが魅力です。個包装で塩分の摂りすぎ防止に◎、美味しく食べやすい、商品によってはミネラルが含有されている、などポイントは盛りだくさん。※持病がある方（高血圧など）は塩分の摂り方に注意してください！

身体を守るのは、自身のちょっとした心がけです。暑さに負けず、今年も元気に夏を乗り切りましょう！

「トマトと豚バラ肉のさっぱり炒め」

7月に入り、照りつけるような日差しも増えてきました。
ご存じの通りトマトは栄養価が高く、ビタミンやリコピンの含有量に優れています。
トマトの抗酸化力は紫外線による肌へのダメージも予防・軽減できるとされていて
この時期にはうってつけです！油で炒めることで吸収率もアップ！

〈材料〉（2人分）

- ・ミニトマト …8～10個（お好み）
- ・豚バラ肉 …200g
- ・まいたけ …100g
- ・オリーブオイル …大さじ1
- ・塩コショウ …少々
- ・黒コショウ …少々
- ◇レモン汁 …大さじ2
- ◇醤油 …大さじ1
- ◇砂糖 …小さじ2



（1人当たり約470kcal）

〈手順〉

1. トマトのヘタを取って半分に切ります。豚バラ肉は4cm程度の幅に切ります。
まいたけは石づきを切り落とし、ほぐしておきましょう。
2. フライパンでオリーブオイルを熱したら豚バラ肉を入れ、塩コショウをサッと振り、
焼いていきます。豚バラ肉に火が通ってきたらまいたけを加えて炒めます。
3. まいたけがしんなりしてきたら、トマトと◇の材料をすべて加えて全体がなじむように
混ぜながら1分程度炒めます。
4. お皿に盛り付けて黒コショウを振ったら完成です。

★ポイント★

- ・もっとさっぱり酸味が欲しいときはレモン汁を盛り付けの際に加えるのも◎



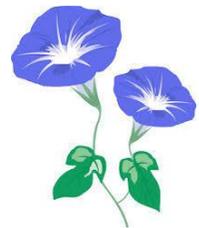
患者さんの権利

- 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

2025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					
	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			長谷川	
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	鈴木[小]	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、13:00～16:30 ※ ☆:予約制です。

