

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.412
R7.8



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



夏の夜、よく眠れていますか？

-暑さに負けない快眠のヒント-



広報委員

暑い夏の夜、寝つきが悪かったり、途中で目が覚めたりしていませんか？実はこの時期、「眠りの質」が下がってしまう方がとても多いのです。眠れないと疲れがとれず、熱中症や体調不良のリスクも上がってしまいます。夏の快眠のために体と環境を整えていきましょう。

★ 睡眠環境を整える



私たちの体は深い眠りに入るために体温をゆっくり下げていく仕組みになっています。しかし、真夏の夜は気温が高く、湿度も高いため、うまく体温が下がらず、眠りが浅くなってしまいます。

おすすめの対策は、「室温と湿度の調整」です。エアコンは28℃前後に設定し、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させるのが効果的です。冷房が苦手な方は、寝具やパジャマを吸収・速乾タイプにするだけでも快適さがアップします。

★ 冷房の冷え過ぎにも注意



寝つきが悪くなる原因のひとつに「冷え過ぎ」もあります。お腹や足元が冷えてしまうと、自律神経が乱れ、途中で目が覚めやすくなります。

おすすめは冷房をつけながらも冷え対策をすることです。例えばお腹に1枚タオルをかける、足だけ薄手の靴下を履く、冷房の風が直接当たらないようにする、などがあります。エアコンのタイマー機能や除湿モードを活用して、無理のない温度管理を心がけましょう。

★ 水分補給は眠りにも大切



寝ている間に私たちはコップ1杯以上の汗をかいています。そのため、日中の熱中症対策だけでなく、「眠る前の水分補給」もとても大切です。寝る1時間前くらいに常温の水や麦茶をコップ1杯ほど飲んでおきましょう。ただし、寝る直前に大量の水分をとると、夜中にトイレで目が覚める原因になります。

★ 夜の過ごし方も工夫する



寝る1-2時間前に38℃位のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体温が上がり、下がる過程で眠気を誘発することができます。

また、スマートフォンやテレビなど、明るい画面を見ると脳が覚醒してしまい、寝つきが悪くなることがあります。寝る1時間前からは、画面を見る時間を減らし、静かに過ごす時間を作ってみましょう。

質の良い睡眠は、疲労回復だけでなく、免疫を保つ上でもとても大切です。この夏はぜひ「眠りの質」を意識して、心地よい夜を過ごしてください。

七夕コンサート

七夕 イベント係

7月11日（金）院内の七夕コンサートを開催。コンサートはコロナ禍で自粛していたため数年ぶりの開催となりました。

今回は東京ミューズシンフォニックバンドさんにご協力いただき、夏らしい楽曲の演奏で患者さんだけでなく、職員も癒しのひと時を味わうことができました。

演奏プログラムは

- ♪東京ブギウギ
- ♪夏の思い出
- ♪川の流れるように
- ♪たなばたさま
- ♪上を向いて歩こう
- ♪サンバメドレー（てんとう虫のサンバ、お嫁サンバ、マツケンサンバ）



アンコールにも応えていただき、最後まで盛り上がりました！！

トランペット、ホルン、トロンボーン、チューバの金管楽器による生演奏は美しくも力強い音色で迫力がありました。音の振動も感じることができ、耳だけでなく身体でも演奏を楽しめました。



【東京ミューズシンフォニックバンド】

1980年11月に結成された自主運営の一般吹奏楽団です。

社会人だけでなく学生や主婦の方など約50名、様々な方が在籍しています。

毎春、練馬区文化センターで定期演奏会、秋にはアンサンブル発表会を行うなど精力的に活動しています。次回の定期演奏会は2026年4月18日（土）です。

詳細は楽団ホームページをご覧ください。

演奏していただいた東京ミューズシンフォニックバンドさんには初めての出演依頼となりましたが快くお引き受けいただき、患者さんにあったプログラム選曲やご協力などありがとうございました。

バナナで熱中症対策！

-おいしく健康、家計にもやさしい夏の味方-



広報委員

突然ですが、8月7日は何の日でしょう？正解は「**バナナの日**」🍌 語呂合わせから生まれた記念日で、バナナの魅力をもっと知ってもらうために制定されました。バナナはスーパー等でもよく見かけるおなじみの果物ですが、実はこの時期、健康と家計の両面で私たちに助けてくれる夏の救世主でもあるのです。

まず注目したいのが、**バナナの栄養パワー**！🌱 暑い時期は汗をかくことで体の中の水分と一緒にミネラルも失われてしまいます。これが原因で起こるのが熱中症です。とくにカリウムは体の水分バランスを整える働きがあり、不足すると脱水や筋肉の痙攣を引き起こすこともあります。

そんなカリウムを手軽に補えるのがバナナです。**1本で約360mgのカリウム**を含み、ブドウ糖・果糖・ショ糖といったすぐにエネルギーになる糖分もバランスよく含まれています。暑さで食欲がないときでも、胃に優しく消化にも良いため、朝食やおやつにもぴったりです。

そしてもうひとつ注目したいのがバナナの**コスパの良さ**💡 です。最近は物価高騰の波が続いていますが、バナナは比較的価格が安定している果物です。保存も効くうえ、皮をむくだけで食べられる手軽さも嬉しいポイントです。さらに熟したバナナは冷凍すればスムージーやアイスにも使えて無駄がありません。

熱中症予防にはこまめな水分補給や適度な休息もかせませんが、日々の食生活にちょっとした意識を加えるだけでも、体調は大きく変わります。「今日はちょっと暑いな…💧」というとき、冷たい飲み物と一緒にバナナを一口。それだけでも体が喜ぶ小さなケアになります。

おいしく、手軽で、体にも財布にも優しいバナナを食べて🍌夏をもっと元気に乗り切りましょう！

放射線被ばく防護の管理について

診療放射線技師 飯塚友希

放射線は社会の様々な場所で利用されていますが、一方で過大な被ばくは、人体によくない影響を及ぼす可能性もあります。不要な被ばくを避けるためには、被ばくの原因を理解し、放射線を防護することが重要です。

放射線の被ばくには大きく2つに分けられます。X線検査やCT検査など体外から被ばくする外部被ばくと、呼吸や飲食により体内に取り込まれた放射性物質によって被ばくする内部被ばくです。外部被ばくでは、以下に示す「放射線防護の原則」に従って作業することで、被ばく線量の大幅な低減が期待できます。一方、内部被ばくでは、体内に放射性物質を取り込まない工夫が重要です。

<放射線防護の3原則>

外部被ばくを低減するためには「時間」・「距離」・「遮蔽」という3つがあります。

「時間」の原則は、作業者が放射線に曝されている時間を短縮することにより被ばく線量を低減します。

「距離」の原則は、放射線源と作業者との距離を離すことにより、作業時における空間線量率を低減することです。

「遮蔽」の原則は、放射線源と作業者の間に遮蔽物を設置することにより被ばく線量を低減することです。

これらを外部被ばく線量低減のための3原則といい、「遮蔽」、「距離」、「時間」の順に検討されるとしています。

◆放射線から身を守る方法



<放射線の透過力>

放射線の遮蔽を考える上で、放射線の種類ごとの透過力を知り、適切な遮蔽用具を用意して作業することが重要です。以下に、放射線の種類ごとの物質透過力を示します。

α線の場合

R1の崩壊によって放出されるα線は、紙1枚で遮蔽できます。

β線の場合

β線はプラスチック製の手袋や薄いアルミニウム板で遮蔽できます。

X線・γ線の場合

暑いコンクリートや原子番号の高い（電子を多く含む）金属（鉄や鉛）と相互作用させることで、より高い遮蔽効果を得ることができます。

中性子線の場合

中性子は他の放射線のように、原子番号の高い物質で遮蔽することが難しいです。一方で、中性子は水素原子と衝突することで効率よく減速するため、水やパラフィンが最適な遮蔽物と言えます。

「ししとうチャンプルー」

夏野菜がたくさん摂れるシーズンの到来です！ビタミンが豊富で加熱にも割と強く、油と一緒に調理することでぐんと成分が身体に入りやすくなりますよ！

《材料》（2人分）

- ・ししとう …10～15本（お好み）
- ・豚バラ肉 …100g
- ・もやし …1袋
- ・厚揚げ …1/2枚
- ・卵 …2個
- ・塩コショウ …少々
- ・ごま油 …適量
- ◇和風だしのもと …大さじ1
- ◇醤油 …大さじ1
- ◇みりん …大さじ1



（1人当たり 約440kcal）

《手順》

1. 豚バラ肉は4cm程度の幅に切り、厚揚げは一口大のサイズに切っておきます。ししとうはヘタを取り、卵は溶いておきましょう。
2. フライパンを熱したら、厚揚げを入れて全体に焼き色をつけます。焼き色がついてきたら豚バラ肉を加え、肉の色が変わってくるまで炒めます。
3. 2にごま油・ししとう・もやしを加えてしんなりするまで炒めたら、◇を加えて全体をサッと混ぜ合わせます。
4. 溶き卵を加えたら火が通るようにざっくり混ぜ炒めます。卵が好みの固さになったら、味をみながらお好みで塩コショウを振り、味を調べて完成です。

★ポイント★

- ・ししとうはストレスを受けると変色したり、先がとがったり形がいびつになったりするそうなので、そういったものほど辛みが多くなるそうです。購入の参考までにどうぞ！



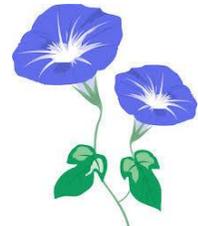
患者さんの権利

- 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

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。

