

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.414
R7.10



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（3） 沈黙の塔

呼吸器科医師 故 神尾 重則

ダマバンド山登頂後には、イラン中央部の古都ヤズドに足を延ばした。善(光)と悪(闇)の対立という二元論を特徴とするゾロアスター教。その文化遺産の一つである「沈黙の塔(ダフメ)」を訪れることが目的であった。

沈黙の塔とは、ゾロアスター教徒が鳥葬を行うところ。悪(闇)の神が宿るとされる「なきがら」を、天に送り届けるための葬儀場である。神の使徒である鳥の翼によって、還るべきところに導かれてゆく。それは教徒にと



って、最も神聖な葬送のかたちと考えられた。ヤズドには数万の教徒が住んでいるが、この鳥葬の伝統はイラン政府によって禁止され、今は行われていない。

沈黙の塔は郊外の小高い丘にある。つづら折りとなる葬送の道。かつてどれだけのなきがらながら、白布に包まれて担ぎ上げられたことだろう。城砦のような塔へと続く50mほどの坂道をゆっくりと登った。

じりじりとした炎天下。虚空をにらむ大地からは、憤怒のような暑さが照り返され、静寂が暑さをいっそう重くしていた。それでも乾燥した大気は、吹き出る汗をいっぺんに吸い込み、身体を清めてくれた。

土砂漠の埃っぽいモノトーンの世界。ふりそそぐ陽光とくっきりと浮かび上がる影。この風景の中には、「あめつち」を動かすような光(生)と闇(死)のせめぎあいが含まれていた。

ゾロアスター教における光と闇の対立。こうした世界は、日本の記紀にも写し取られている。たとえば天の岩戸の物語。アマテラスとスサノオの争いには、ゾロアスター教の影が揺曳している。また、記紀には天からの遣いの鳥も登場する。神武東征を先導した三本足の八咫鳥(やたからす)は、太陽の化身とされていた。

塔は円筒型の石積みで造られている。崩壊した壁石の隙間から内部に入ると、天井はなく、すりばち状となった石畳が広がっていた。あまたの骨がこの石畳で、太陽と風に晒さらされたに違いない。涙のしみ込む石畳には、ペルシャブルーの空に浮かぶ白い雲の影が流れていた。沈黙の塔から周囲を見渡すと、西は荒涼とした山が連なる土砂漠であり、東はオアシスの緑あふれる町なみが迫っている。この塔を衝立として風景は一変していた。まさに幽明境を異にする丘。すべてはぼんやりとして、定かなものはないように思えた。

身の回りの放射線について

診療放射線技師 飯塚友希

一般の方は放射線と聞くと、危ない、身体に悪いといったマイナスイメージが先行しがちかもしれません。しかし私たちは、普段から様々な放射線が存在する環境で生活しており、そのほとんどは人体に害を与えるレベルのものではありません。

放射線は大きく二つに分けることができます。「自然放射線」と「人工放射線」です。「自然放射線」は、自然界に大昔から存在し、人が無意識に受けている放射線を指します。一方、「人工放射線」は人間が人工的に作り出す放射線を指し、生活の質を向上させるために、様々な分野で利用されています。

自然放射線には、主に以下のようなものがあります。

大気中の放射線

大気中には、ラドンなどの気体状の放射性物質が含まれています。私たちは呼吸によりこれらを体内に取りこみ、体の内部から放射線を受けています。

食物からの放射線

食物には、カリウム 40 や炭素 14 など、天然の放射性物質がわずかに含まれています。これらは体の組織を構成する元素であり、私たちは食物摂取を通じてこれらを体内に取りこみ、微量ながら一定量が蓄積し、恒常的に体の内部から放射線を受けています。

大地からの放射線

地表面の岩石や土には、カリウム 40、ウランやトリウムなど、天然の放射性物質が含まれており、これらは絶えず放射線を出しています。その放射線量は、放射性物質の含有量の違いにより、地域ごとに異なります。西日本では放射性物質を比較的多く含む花崗岩が多いため放射線量はやや高く、東日本では低い、西高東低の傾向にあります。

宇宙からの放射線

宇宙空間には、太陽の核融合反応や超新星爆発などの天体活動によって生まれる「宇宙線」という放射線が存在します。宇宙線の大部分は、地磁気により地球外方向に進路を変えられ、また厚い大気層によってエネルギーを失い消滅しますが、一部は地表にまで到達しています。標高の高い所ほど放射線量は高く、登山や飛行機に乗った時などは地表にいる時よりも放射線を多く受けます。

「秋刀魚」を食べよう！

広報委員



秋の味覚の代名詞でもある「秋刀魚」。旬の時期には刺身や塩焼きに炊き込みご飯、干物や蒲焼きの缶詰はいつでも食べることでできる日本人の食卓には欠かせない魚です。そんな秋刀魚に含まれる良質な脂質やビタミン類などの栄養素とその働きについてご紹介します。

◆タンパク質

タンパク質は筋肉や内臓、骨、髪など身体のあらゆる細胞を作るだけでなく、筋肉や内臓、骨、皮膚髪、血液などの材料となります。秋刀魚は体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるので、エネルギーの代謝を高めるのに効果的です。

◆DHA・EPA

秋刀魚の脂には、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（イコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。DHA・EPAは魚油中に多く含まれる不飽和脂肪酸です。コレステロール値を下げたり、血栓や動脈硬化を予防する効果が期待できます。特に脂がのった旬のものは栄養価も美味しさも増すためおすすめです。

◆ビタミン類

秋刀魚には他にもビタミンA、ビタミンD、ビタミンB群が多く含まれています。ビタミンAは目や肌を健康に保つ働きがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にする栄養素です。このビタミンAとビタミンDは脂溶性ビタミンなので、脂質と合わせると吸収率がアップします。秋刀魚には良質な脂質が含まれているため、秋刀魚を食べるだけでこれらの栄養素を効率的に摂取することができます。

また、魚には珍しくビタミンB群を多く含む食材です。特にビタミンB12は動物性食品に含まれます。野菜中心の食生活の人は意識して補うことが大切です。



季節の変わり目には、知らず知らずのうちに疲労が重なり免疫力が低下しがちです。そんな時こそ栄養素がたっぷりの秋刀魚を食べて、元気に秋を過ごしましょう。



スポーツの日

広報委員



10月の連休として親しまれている「スポーツの日」。体を動かすのに気持ちの良い季節というだけではなく、この祝日には素敵な意味と歴史が込められています。

スポーツの日は、内閣府のホームページによると、「**スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日**」とされています。

ただ体を動かすだけでなく、一緒にプレーする仲間を思いやる気持ちや、見ている人を楽しませる心意気も大切にしたい、という想いが伝わってきます。社会全体が元気でいられるように、という大きな願いも込められたとても前向きな祝日です。

スポーツの日の歴史をさかのぼると、1964年（昭和39年）に開催された東京オリンピックにたどり着きます。開会式が行われたのが、**1964年10月10日**でした。

この歴史的な日を記念して、2年後の1966年（昭和41年）に、10月10日は「**体育の日**」という名前で国民の祝日に制定されました。

長年「体育の日」として親しまれてきましたが、2020年（令和2年）に「スポーツの日」へと名前が変わりました。この変更には、言葉の持つイメージが大きく関係しています。

「体育」というと、どこか学校の授業を思い起こさせるような、少し堅いイメージがありませんか？ 一方で「スポーツ」という言葉には、**もっと自主的に、心から楽しむような、わくわくする響き**があります。この名称変更には、スポーツをより広い意味で捉え、文化として楽しんでいこうという現代的な考え方が反映されているのです。

2020年に再び東京でオリンピック・パラリンピックが開催されることが決まったのも、名称変更の大きなきっかけとなりました。これを機に、スポーツの価値を世界標準の考え方で見つめ直そうという動きから、「体育の日」は「スポーツの日」へと生まれ変わったのです。



「マグロのからし酢味噌和え」

食欲の秋到来です。こってりしたものが増えてくるので、からし酢味噌のサッパリ感でお口直し…もといアクセントにいかがでしょうか。ご飯によく合います。

《材料》（2人分）

- ・マグロ（刺身用） …150g程度・柵
- ・わかめ（乾燥） …大さじ1
- ・小ネギ …1本
- ・大葉 …3～4枚
- ◇味噌 …大さじ1
- ◇酢 …大さじ1
- ◇砂糖 …小さじ1
- ◇からし …小さじ1/3

（1人当たり 約132kcal）



《手順》

1. マグロは2cm程度の角切りにします。大葉はせん切りにしましょう。わかめは水（分量外）で戻し、3cm程度の長さに切っておきます。
2. 沸かしたお湯（分量外）に1のわかめを入れてサッと湯通し、冷水（分量外）にとった後、水気をしっかりふき取ります。
3. 2のお湯をそのまま使い、小ネギをサッと湯通しします。水気を絞ったら根元を切り落として2～3cm程度の幅に切ります。
4. ボウルに◇を全て入れて混ぜ合わせ、そこに1・2・3の具材を全て加え混ぜます。
5. 全体がよくなじんだらお皿に盛って完成です。

★ポイント★

- ・マグロのDHA/EPA やわかめのミネラルで免疫もアップ◎、風邪予防にもおすすめ。
- ・ミョウガ、柚子皮、ショウガなどアレンジも多彩にできます。ぜひお試しあれ！



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

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。

