

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.415
R7.11



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（４） 「大蛇^{おろち}の寓意」

呼吸器科医師

故 神尾 重則

初菫^{じゅのめ} 蛇の目光りて 川とらえ

巳年のご来光を多摩川の河畔で拝した。東雲の空はおぼろげで、刷毛で掃いたような雲が日輪の道を遮っていた。雲に心があるならばどうか隠さないでほしい。そう詠った万葉の歌人を思い出しながら日の出を待つ。やがて雲のはざまから静かな瑞光が放たれると、朝霧の立つ川面には、金色の光芒が一筋の道となって映し出され、光の帯がきらめいた。

大蛇のいるところにはいつも雲気がある。出雲はスサノオが八岐大蛇を退治する舞台であり、大蛇の尾に蔵されていた天叢雲剣は、ヤマトタケルの難局を救った。蛇と雲と剣。これらは記紀が伝承する神々と深く結びついている。

日本の大蛇は八つの頭を持つが、イランの大蛇は三つの頭を持っている。この国の最高峰・ダマバンド山には、アジ・ダハーカと呼ばれる大蛇が眠っている。アジとは蛇の意。古代ペルシャの叙事詩の中で、最も邪悪なる怪物として描かれ、今はダマバンド山に幽閉されているという。蛇を基体とする空想上の怪物の源流を紐解いて行くと、古代メソポタミアにたどり着く。八岐大蛇やアジ・ダハーカは、メソポタミア神話の末裔なのである。

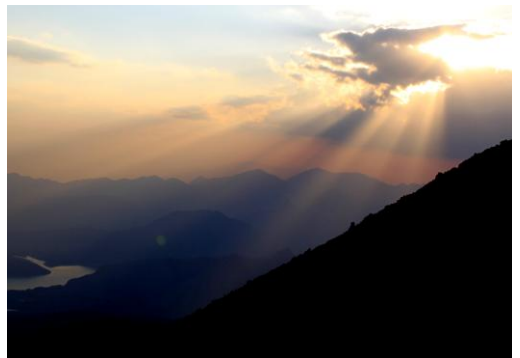
いにしえの人々は、自然の脅威を怪物の仕業と考えた。巨大な津波や洪水、大地の鳴動、火山の爆発など。これらを巨大な怪物になぞらえて、怪物＝敵を治める英雄を憧憬した。叙事詩の寓意は明らかであろう。自然の脅威こそモンスターの正体なのである。休火山のダマバンド山に再び雲の柱が立つとき、アジ・ダハーカは目を覚ますに違いない。

蛇が不老不死の象徴とされるのは、脱皮をして再生するから。二蛇が交合する図像は、生命力の表像として、医療のシンボルマークともなっている。また、蛇の目はまぶたを持たないことから常に見開かれている。平成25年の世界。英知をあらわす蛇の目には、どのように映っていることだろう。

中東の大国イラン。イスラム原理主義を掲げるこの国は、まさに激動と混沌の只中にある。核開発に絡む欧米からの経済制裁に加えて、イスラエルとは一触即発の状況だ。

翻ってわが国は、蛇に睨まれたように閉塞している。すっかり萎んでしまった経済、信頼できぬ隣国との外交、明確なヴィジョンを描けないエネルギー政策、大震災の復興の遅れなどなど。多くの難題を抱える新政権には、蛇のように脱皮してゆくことを期待したい。天叢雲剣には蛇の知恵が宿っている。ヤマトタケルよろしく洗練された知恵で、暗雲を薙ぎ払ってほしいものだ。

写真：ダマバンド山に現れた雲と天使のはしご



（著者2012年 執筆）

乳がんの薬物療法



ピンクリボンアドバイザー 郷田凪沙

乳がんの薬物療法は、主に以下の目的で行われます。

●乳がんの再発を防ぐために行う治療

全身に存在する可能性のある乳がんを治療することで再発を防ぎます。また、手術前に行うと乳房内のがんが小さくなり、手術範囲が縮小できる可能性があります。

●転移、再発に対する治療

転移、再発は全身疾患と考え、治療の主体は薬物療法になります。

これらの目的のために、**ホルモン療法、化学療法、分子標的療法**といった3種の薬物療法が行われ、がんの性格ごとに薬を併用するか、単独で行うかが検討されます。

術前化学療法でがん組織が完全に消失した場合、乳がんの予後が良いことが知らされています。

ホルモン療法

乳がんの約70%は、女性ホルモンであるエストロゲンによって乳がんが増殖するタイプです。この増殖は、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンが乳がん細胞にあるエストロゲン受容体に結合して、増殖を刺激することにより起こります。体内のエストロゲンを少なくしたり、エストロゲンがエストロゲン受容体に結合しにくくしたり、エストロゲン受容体を分解したりするのがホルモン療法です。

ホルモン療法は内分泌療法とも言われます。術後の再発予防や再発に対する治療として行われます。

術後療法にホルモン療法を行う場合は、サブタイプがエストロゲン受容体陽性である「ルミナール」の各タイプの乳がんを選択されます。

ホルモン療法のメリットは、化学療法に比べると**副作用が少ない**ことです。

デメリットは治療期間が長いこと、更年期症状や関節病、骨粗鬆症といった副作用が挙げられます。

ソバーキュリアス



広報委員

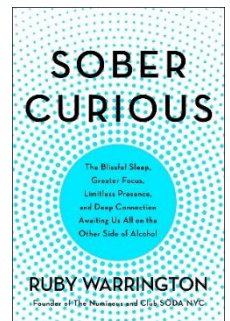
仕事終わりの一杯が至福の時。休日に昼からアルコールが飲めたら贅沢気分。三が日は新年の挨拶を交わし、午前中から日本酒を……。と、何かにつけてお酒を酌み交わしていた両親の影響もあり、私もまあまあの酒好きである。

ある時、『ソバーキュリアス＝シラフを楽しもう』のフレーズで人生が変わってきた。酒豪イメージのある俳優が「ノンアルライフ」がわりと快適。とイベントで発言していたという記事を読み、興味が沸き『ソバーキュリアス』についてさっそく調べてみた。

ソバーキュリアスとは、お酒を飲める人や、または飲んでも問題ない人が「あえてお酒を飲まないという選択をするライフスタイル」のことを意味する。英語でシラフを意味する「sober（ソーバー）」と好奇心を意味する「curious（キュリアス）」を組み合わせた造語で、「シラフへの好奇心」や「シラフでいることへの好奇心」という意味。

例えば、お酒は飲めるけれども飲み会ではソフトドリンクのみで楽しんだり、毎日していた晩酌を健康のために週 1 回に減らすなど、お酒との付き合い方を見直すこと。ソバーキュリアスというライフスタイルは、2019 年頃に欧米で広まり始めたと言われ、イギリス出身のジャーナリストが 2018 年に書いた「SOBER CURIOUS」という本がきっかけの一つで、その翌年頃から SNS などで話題となり、拡散。その本は、2021 年に日本語版も発売されているようだ。

もう数年前から話題になっていたのか……と、年々流行や話題についていけない感が増している。健康志向が高まる昨今。その志向に抗うように自分スタイルを貫いている私は、特にこういう話題には疎くなってしまっている。さて、話を戻そう。ソバーキュリアスにはどのようなメリットがあるのか。



① 睡眠の質が良くなる

飲酒は睡眠の質の低下を招くと言われている。そのため、お酒を飲まない方が良質は睡眠をとることができ、疲労回復や精神面の安定、生産性の向上など様々なメリットに繋がる。

② お金の節約になる

外出先でお酒を飲む場合は、お酒代に付随して交際費や交通費がかさむことも多々ある。お酒を飲まなくなると、飲食に費やしていたお金を、趣味や貯蓄などにまわしたり、自由に使えるお金を増やすことが可能となり、より余裕のある暮らしができるようになる。

③ 有効活用できる時間が増える

それまで飲食に費やしていた時間を趣味や家族、仕事、勉強、その他の活動に費やせるようになる。また二日酔いの体調不良などで翌日の時間まで無駄にになってしまうこともなくなり、これまでより有効に使える時間が増える。

④ 健康になれる

『酒は百薬の長』適度な飲酒であっても、日常的に続けていれば、さまざまな健康被害を招く可能性がある。飲酒をやめれば規則正しい生活となり、健やかな日々が送れる。

⑤ きれいになれる

飲酒は肌荒れやむくみ、体重増加などの原因となる。飲酒をしなくなることで、血液循環が改善され、血行が良くなることで冷え性、むくみが軽減される。肌荒れなどの皮膚トラブルも少なくなるなど、ソバークュリアスを取り入れてから数ヵ月ほど経てば外見にも何らかの変化を実感することができるだろう。



などなど、様々なメリットがあることがわかる。

とは言え、お酒の美味しさも楽しさも分かっているが故に、飲酒習慣のある方は、なかなか簡単に始められないかもしれない。始められたとしても続かなければあまり意味がない。

まずは、美味しいノンアルコールを探すことから始めてみるのはいかがでしょうか。

ノンアルコールで検索するとレシピもたくさん出てくるので、自分で作ってみるのもいいかもしれない。それもまた、“時間を有効活用できている”ということになるだろう。



すだちでさっぱり ノンアルモヒート風



ノンアルサングリア風ドリンク

ソバークュリアスと似たような言葉に「断酒」や「禁酒」があるが、あくまでも「あえてお酒を飲まない」という選択を意味する言葉であることから、ポジティブな意味として多様な社会に広まったのである。

参考記事：クラシル、Holoyowaz、日経クロスウーマン

「キノコとベーコンのホットサラダ」

日照時間の減るこの時期にはビタミンDが不足がち。それによりカルシウム吸収がうまくいかなくなると、骨が弱くなったり免疫が落ちることも。温野菜にすると消化吸収もよく、キノコはビタミンDの供給源として良い食品なので、是非食べてみてくださいね。

《材料》（2人分）

- ・しめじ … 1パック
- ・まいたけ … 1/2パック
- ・エリンギ … 1本
- ・スライスベーコン … 2枚
- ・リーフレタス … 2枚
- ・お好みのたまねぎドレッシング … 適量
- ・オリーブオイル … 適量
- ・塩コショウ … 少々

（1人当たり 約150kcal）



《手順》

1. たまねぎドレッシングは冷蔵庫から出して常温にしておきます。
しめじの石づきを切り落とし、ちぎって小房に分けます。
まいたけも手で適当にちぎり、エリンギは薄切りにします。
リーフレタスも水洗いした後水気を切って、食べやすい大きさにちぎりましょう。
2. フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒めます。
少し焼けてきたら、エリンギを加えて炒めます。
3. ベーコンがこんがりしてきたら、しめじとまいたけを加えます。
キノコたちがしんなりとしてきたら塩コショウを加えてさっと炒めます。
4. レタスをお皿に敷き、3をのせます。そこに1のドレッシングをかけたら完成です。

★ポイント★

- ・ミニトマトを半分に切って乗せたり、粉チーズをかけるだけでもアレンジ可能です！



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 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。

