

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.419

R8.3



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



ペットとのふれあいがもたらす「オキシトシン」と健康のはなし

看護師 能美徹平

最近、「オキシトシン」というホルモンが注目されています。オキシトシンは、親子の絆や夫婦の愛情、仲間とのつながりなど、人と人との信頼関係が深まる場面で多く分泌されることから、「幸せホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれています。近年の研究では、このオキシトシンが、私たちのストレスを和らげ、心身の健康を支える働きを持つことがわかってきました。そして特に、犬や猫などのペットとのふれあいが、オキシトシン分泌を促す効果を持つとして、多くの場面で活用されています。

犬や猫を撫でたり、穏やかに見つめ合ったりするだけで、人と動物の双方でオキシトシンが上昇することがわかっています。ペットを飼っている方は、「なんだか癒される」「忙しい日でも、帰宅して顔を見るだけで安心する」といった経験があるのではないのでしょうか。この“癒し”の正体こそ、オキシトシンがもたらす安心感と幸福感なのです。

オキシトシンが増えると、私たちの体にはさまざまな良い変化が起こります。まず、ストレスホルモンであるコルチゾールが低下し、緊張がほぐれます。その結果、心拍数や血圧が安定し、深いリラックス効果が得られます。また、ストレスの軽減は免疫機能の維持にも関係するため、健康の土台づくりにも役立つと言われています。

さらに、心理面にも大きな効果があります。ペットとのやさしい触れ合いや共に過ごす時間は、不安感や孤独感を和らげ、気分の落ち込みを軽減する助けになります。特に高齢者や一人暮らしの方にとって、ペットは日々の生活に寄り添う「心の支え」となり、生活の活力につながることもしばしばあります。



こうした効果を背景に、医療や介護の現場では、アニマルセラピーが導入されるケースが増えています。動物と触れ合うことで表情が和らぎ、会話が増えたり、リハビリへの意欲が高まったりと、心身の状態が良い方向に変化する例は少なくありません。動物は言葉を必要とせず、ただ寄り添うだけで人に安心感を与えてくれます。それが、オキシトシンを通じて人の健康に働きかけているのです。

日常の中でも、ペットとのふれあいは特別な準備をしなくても取り入れられます。犬なら散歩の途中に軽くスキンシップをとったり、猫ならゴロゴロと喉を鳴らしながら寄り添ってくれる時間を大切にしたりするだけで、十分に癒しの効果が得られます。ふれあいは短時間でも構いません。〈毎日少しだけ、優しく触れる〉ことが、心と体を整える小さな習慣になります。

ペットを飼っていない方でも、地域の動物イベントやボランティア施設での動物との交流など、触れ合いの機会は身近にあります。動物が持つあたたかさや穏やかさは、人の心を自然とほぐしてくれます。

忙しい毎日の中で、私たちはつい自分の心や体の“疲れ”を後回しにしがちです。そんなとき、ペットとのふれあいは、ほんの数分でも気持ちをやわらげ、笑顔を取り戻すきっかけになります。動物と人が互いに安心し、穏やかに過ごす時間こそが、健康を支える力になっているのです。

もしあなたのそばに、寄り添ってくれる動物がいるなら、今日は少しだけいつもよりゆっくりと撫でてみてください。ふわふわとした温かさの中で、静かに分泌されるオキシトシンが、きっと心と体をそっと癒してくれるはずですよ。



イラン紀行（7） 「ペルセポリスとワイン」

呼吸器科医師 故 神尾 重則

旅の終わりにペルセポリス（世界遺産）を訪ねた。オリエント全域を支配する大帝国を築いた古代ペルシャ帝国の代表的遺跡である。豪壮な建造物の残骸が、往時の興亡隆替を語りかけてきた。

大帝国の大宮殿を焼き討ちして、アケメネス朝（紀元前 550～330 年）を滅ぼしたのは、マケドニアのアレキサンダー大王である。ワインで酩酊した大王が、酒宴の席であおられてペルセポリスを炎上させたともいわれる。



ワインといえば、古代ペルシャは発祥地のひとつ。葡萄の果実を放置しておくとも自然にアルコールが醸される。葡萄の果皮についていた酵母が、果実中の糖分を炭酸ガスとアルコールに分解するからである。ヒトはこの酵母の存在を知らない時代から「アルコール発酵」を利用してきた。

生活を彩るさまざまな場面に酒は登場するが、現在のイランは「禁酒国」である。1979年のホメイニ師によるイラン革命以来完全にタブーとなっている。他のイスラム国では、外国人の利用するホテルでの飲酒は可能だが、イランではご法度。滞在中はノンアルコールビールでお茶を濁さねばならなかった。

飲酒の適量とはどのくらいのものであろうか。飲酒量と死亡率については「Jカーブ効果」と呼ばれる研究結果がある。「適量の酒を飲んでいるヒトの死亡率は、まったく飲まないヒト、大量に飲むヒトに比べて最も低い」というものである。適量のアルコールがもたらすリラックス効果と、いわゆる善玉コレステロールが増えることによる心臓病の予防効果などが、死亡率低下の要因と考えられる。

適量とは純アルコールに換算して1単位=20g。ワイン四分の一杯（180ml）、日本酒でいえば1合（180ml）、ビール中ビン1本（500ml）に相当しよう。アルコールの分解には1単位で3～4時間、2単位で6～7時間かかることが知られている。

一壺の紅の酒 一巻の歌と命をつなぐ糧さえあれば
あばら家に住まおうとも 心は王侯の栄華に勝る楽しさ
「ルバイヤート」 オマル・ハイヤーム

かつてのイラン人はワインと詩の韻律に酔いしれた。ペルセポリスに近いシラーズは「詩人とワインの街」と呼ばれ、革命前は良質のワインの産地であった。これに因んで「シラーズ」の名を冠した品種のワインは多くの国で作られている。本来のイラン人はワイン好きのはず。人々の本音と建前のギャップも垣間見えた。いずれの日にか、再び世界有数のワインテージが復活し、新たな詩人が生まれるときがくるに違いない。

（著者 2012年 執筆）

MRI 検査第一回 Q&A

診療放射線技師 飯塚友希

今回は MRI 検査でよく聞かれる質問に対して簡単にご紹介したいと思います。

Q 痛かったり、怖かったりしませんか？

MRI 検査を受ける時は、大きなトンネルの中に体が入って行きます。その為、閉所恐怖症の方にはかなりの苦痛が伴うようですが、それ以外の方であれば苦痛を伴う検査ではありません。

Q1 回の検査で全身がわかるのですか？

MRI 装置で 1 回に撮影出来る範囲には限界があります。そのため撮影は部位毎になり 1 回の検査で全身を検査することは出来ません。

Q 被ばくなどの副作用はないのですか？

CT のように放射線を使用しませんので、被ばくの心配もありません。したがって、繰り返し検査を受けても問題はないとされています。

Q 食事はしても良いのですか？

単純検査（頭部や整形領域）においては食事の制限をしなくても結構です。しかし腹部検査においては胆のうの収縮などの影響があるため食事をとらないで検査を受けて頂きます。また造影検査の場合も食事をとらないで検査を受けて頂きます。

Q コンタクトレンズは大丈夫ですか？

一般的なコンタクトレンズは問題ありませんが、カラーコンタクトは身体に影響を及ぼす可能性がありますので、外して検査を受けて頂きます。

Q アイシャドウを落とすように言われたのですが？

アイシャドウ、マスカラなどには、ほとんどの場合酸化鉄やコバルト等の金属を含む場合が多く、目元に不快感を感じたり、瞼に腫脹をきたすことがあると言われています。そのため必ず落とした方が良くとされています。



「鶏ささみのみぞれ煮」

徐々に暖かい日も増え、体調がゆらぎやすい季節になってきました。
3月にオススメなのが「大根」。消化を助け、胃もたれの予防にも役立ちます。
皮つきのままでも、加熱すると辛みがやわらぐため、栄養を丸ごといただけます。

《材料》（2人分）

- ・鶏ささみ …4本
- ・大根 …10cm程度
- ・小ネギ …適量
- ・塩 …少々
- ・片栗粉 …大さじ1
- ★醤油 …大さじ1
- ★酒 …大さじ1
- ★みりん …大さじ1
- ★酢 …大さじ1/2



（1人当たり 約160kcal）

《手順》

1. 鶏ささみの筋を取り除いたら数枚にそぎ切りし、塩をふり、片栗粉を薄くまぶします。
大根は皮ごと擦りおろし、小ネギは小口切りにしておきます。
2. フライパンで油を熱し、鶏ささみを両面こんがり焼き、一度取り出します。
3. フライパンの油をペーパー等で拭き取ったら、おろした大根と★を加えて加熱します。
4. 煮立ってきたら2の鶏ささみを戻し、弱火で数分煮込みます。
5. 器に盛り、小ネギを散らしたら完成です。

☆ポイント☆

- ・鶏ささみは火を通し過ぎるとパサパサになりやすいので、加熱時間には要注意！



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 11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☆	
	泌尿器科	三好					
	訪問診療	田中	鈴木[小]	町田	千葉	下澤	

第2週休診
PM 2:00~

※ 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。

