

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.418
R8.2



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（6） 「光のパイプオルガン」

呼吸器科医師 故 神尾 重則

ダマバンド山（5671m・イラン）に登頂したときのこと。雪しまく山頂からはカスピ海を望むことはできなかった。しかし、BCに下って山の稜線をふり仰ぐと、そこには天と地を結ぶ光の柱が立っていた。宮沢賢治が「光のパイプオルガン」と表現した光芒である。雲の切れ端から放射状に降り注ぐ薄明光線は荘厳であった。

標高の高いところには、宇宙からの小さな使者も存在する。宇宙を飛び交う放射線は、大気中に入射して2次宇宙線となる。この宇宙線量は、1500mきざみで倍に増えることから、ダマバンド山頂では、富士山頂（空間線量 120 ナノシーベルト／時）の2倍以上の放射線＝宇宙からの手紙を受けたことになる。

ピックパンと超新星爆発、原子核の融合と分裂。大きな原子も小さな原子も、めくるめくようなエネルギーの中で誕生した。何万年にも及ぶこの原子の旅は、地球・分子・有機物、そして私たちのような生命体を作り出した。そう考えると、放射能は生命の本質であるとも言えそうだ。

ダマバンド山の北西、カスピ海の沿岸にラムサールという美しい都市がある。湿地の保存に関する国際条約が結ばれた地として知られているが、ここの自然放射線量は 29.7 マイクロシーベルト／時、260 ミリシーベルト／年にも及ぶ。世界でも有数の高自然放射線地域となる原因是、温泉から噴出するラジウムにあるという。それでもがんの発生率は対照地区と大差はなく、人々は普通に暮らしていると聞いた。

日本における天然ラジウム温泉の代表としては、三朝温泉、増富温泉、玉川温泉があげられる。僅かな放射線を長期にわたって被ばくしたときの「ホルミシス効果」＝生体防御機構の亢進についての研究もなされている。この仮説の科学的エビデンスは立証されていないが、そこには低線量被ばくの健康への影響を考える上でのヒントが潜んでいるかも知れない。

放射線の波長は、ヒトの目で見える可視光線の波長より短いことから、目で捉えることはできない。3.11 の悲劇いらい、日本とりわけ福島の人々は、この目に見えない放射線に苛まれ続けている。低線量被ばくは不条理以外の何ものでもない。一刻でも早く、福島の空と大地に「光のパイプオルガン」が奏でられることを祈りたい。



MRI 検査はなぜうるさいの？

診療放射線技師 飯塚友希

皆さんは MRI 検査を受けたことがありますか？

MRI 検査は狭いトンネルの中に長時間入り、ゴンゴン、ガンガンと工事現場のような騒音が常にしています。そして検査の時間も 30 分くらいかかる事が大半です。

「何でこんなにうるさいし、時間がかかるのだろう？」と多くの方が感じていらっしゃるのではないでしょうか。

今回はこの MRI のうるさい音と長い検査時間について簡単に解説したいと思います。

まず、なぜ検査中にうるさい騒音がするのでしょうか？

MRI 検査は、強い磁場とラジオ波の作用により人体を構成している水分（水素原子）の情報を読み取って画像化するものです。

装置にはコイルが巻いてあり、そこに「電流」を流すと「磁場」と「磁力」が発生します。

検査では発生した磁場だけを利用したいのですが、どうしても磁力が発生します。この磁力が装置のコイルを伸ばしたり縮めたりして振動させてしまうのです。

この振動する音が大きな騒音となって聞こえます。これが音の原因です。

また、検査中は磁場を発生させる為のスイッチのオン・オフを高速で何回も繰り返します。このため騒音も連続して聞こえてくるのです。

次に、なぜ検査に時間がかかるのでしょうか？

人体は 70% の水分で構成されています。MRI 装置は前述の通り、人体の水分から情報を読み取り、得られた情報を何回も重ね合わせて画像化しています。70% の水分から読み取る情報は膨大であるため、時間がかかるのです。

更に撮影する部位によって撮影条件や撮影方向を変えて何種類も撮影をします。

このように、制度の高い画像を撮影するためには時間がかかるのです。



「早春の山菜たち」

広報委員

2026年に入り、あっという間に過ぎ去った1月。冷え込みは強まる一方、まだ本格化前の鼻水や目のかゆみに悩まされる人達が少しずつ増えてくる時期ですね。

さて、そんな困った2月でも、暦の上では既に「春」。
この早春に芽吹いてくるものといえば……そう、山菜です。
旬の山菜は栄養価も高く、冬から春へと移りゆくこの季節の体調管理にも、一助として私たちの食卓に並ぶことでしょう。

して今回は、季節に沿っていくつかの山菜たちをご紹介させていただきたいと思います。

『2月に顔を出す山菜たちと主な栄養素』

◆ふきのとう

詩や隨筆でもお馴染みの小さな春。つぼみの部分を食べるので、花が開くと食べられなくなってしまう山菜です。2月中旬頃からスーパー等にも顔を見せ始めます。

- ・ビタミンE … ふきのとうに多く含まれているビタミン。血行促進効果で、冷え性予防や自律神経を整えるのに役立つとされています。E以外のビタミンも多く含まれています。
- ・アルカロイド … 独特の苦味の素となっている成分で、ポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、肝機能や免疫機能への関連が報告されていますが、人によっては、摂取量次第でお腹が緩くなってしまうこともあるようです。食べ過ぎには注意しましょう。
- ・ケンフェロール … ポリフェノールの一種で、抗酸化作用や抗炎症作用による日々の健康維持との関係が研究されている成分です。

ふきのとうは独特の栄養素を多く含んでいますが、肝毒性成分も含有しているので、調理の際はあく抜きを忘れずに行いましょう。





◆つくし

βカロテン・ビタミンC・食物繊維を多く含んでいることでも知られています。注意としては『パルストリン』というアルカロイドの一一種や、『チアミナーゼ』と呼ばれるビタミンB1を分解する酵素を持っている点。

過剰摂取で、腹痛・吐き気・神経に影響が出るなどのリスクもあります。

- カリウム … 体内の余分な水分を排出する働きがあるので、むくみの解消や予防の効果が見込めるそう。血圧の上昇を抑制したり、筋肉の収縮をスムーズにするはたらきも。
- ビタミンE … 数ある野菜を差し置いて、特にビタミンEの含有量に優れています。強力な抗酸化物質としても知られています。

◆せり

春の七草にも入っているせりですが、1月に採れるのはまだ小さいものばかり。2~4月の柔らかく伸びた葉や茎部分のほうが美味しいと評されることが多いです。

- β-カロテン … 抗酸化作用に優れたβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚・粘膜を健康に保ちます。老化の進行を遅らせる、生活習慣病への効果報告も。
- 葉酸 … 細胞の成長・再生に不可欠と言われるほど重要とされています。神経管閉鎖障害のリスク低減などにも摂取を推奨されている栄養素もあります。赤血球の生成にも関与しており、貧血の予防にも使用されているようです。

◆のびる

上述してきたビタミンCやカリウム、食物繊維などを含んでおり、免疫力を高めたい、腸内環境を整えたい時など、古くから薬味としても利用されています。一方、スイセンなどの有毒植物に似ており、誤食による食中毒も多いので自己採取には注意が必要です。

- 硫化アリル … ニンニクやネギと同じ仲間の成分で、のびる特有の香りの元です。食欲を刺激し、殺菌作用や抗酸化作用により、免疫力アップに役立つとされています。

3月に入ると、こごみ・たらの芽・うど・わらびなどの山菜も続々と旬を迎えます。みなさんも旬の山菜で春を感じつつ、美味しく身体を整えてみてはいかがでしょうか。

〈 ヘルストゥモロー簡単レシピ 〉

「ニンジンピラフ」

2月は寒さにしつかり当たって育った、冬ニンジンが出回る季節。
冬場に不足しがちな緑黄色野菜として体調管理にバッチリの食材です。
甘みが強く、えぐみが少ないので、苦手な人にもオススメできる一品です。

《材料》(4人分)

- ・ニンジン … 1本
- ・米 … 2合
- ・ツナ缶 … 1缶
- ・マッシュルーム…4個程度
- ・バター … 大さじ1
- ・コンソメ顆粒 … 小さじ1
- ・パセリ … 適量
- ・塩コショウ … 少々

(1人当たり 約407kcal)

《手順》



1. ニンジンの皮を剥き、すりおろします。
マッシュルームは薄切りにします。
2. 炊飯器に米を入れ、ニンジン・マッシュルーム・コンソメ・ツナを入れます。
ツナ缶は油ごと加えましょう。
水を2合のメモリまで加え、通常通りに炊飯します。
3. 炊きあがったらバターを入れ、溶かしながら混ぜ合わせます。
塩コショウで味を調整、盛り付けにパセリを振ったら完成です。

☆ポイント☆

- ・ツナの代わりに鶏ささみを使えば、低脂質・高たんぱくに！とてもアッサリします。



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、個人情報が保護される権利
- 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
- 聖職者による靈的・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 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	潤渕					
	消化器外科・外科	病院長 平野	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
	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	潤渕	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	

※ 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。

