

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.422
R8.6



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



医の目 鷹の目 (3) 「ヒトはなぜ太るのか？」

呼吸器科医師 故 神尾 重則

朝露にそぼつ朝顔はすがすがしい。雨間に浮かび上がる青の花びら。右上がりに螺旋を描く蔓。季節に相応しい花卉（かき）の色づきの中で、朝顔は夏を代表する風物詩である。

一簾の雨をぬって朝顔市を訪れると、多彩な色と模様の花が陳列されている。原種の花の色は青で、ヘブンリーブルー・アントシアニンという色素の着色によるものであるが、花の色を決めているのはすべて遺伝子・DNA。かつて朝顔を教材としてメンデルの遺伝の法則を学んだことが思い出される。

朝顔の多様性は、遺伝子の変異によって生まれる。変異とは、遺伝子・DNAの配列＝文字の並びが変化すること。定まった文字の並びが書き換えられ、文章の意味が変わってしまうように、花の色（表現型）は変化する。この変異体と原種のDNAの配列を比較することで、花の機能や遺伝子の働きを知ることが出来る。

ヒトにおける遺伝子の変異からも、驚くような発見が誕生する。最近のミトコンドリア遺伝子などの解析からは、私たちの遠い祖先であるモンゴロイドの拡散の様子が明らかとなってきた。3～4万年前にバイカル湖周辺にいた人々は、一部は日本へ、一部はベーリング海峡を渡って北アメリカに移動して行ったと考えられている。

北アメリカに渡ったピマインディアン。その中で、アリゾナ州の住民の多くが肥満や糖尿病を患っていることは謎であった。ところが、 $\beta 3$ アドレナリン受容体と呼ばれる遺伝子の変異が関係しているらしいことが判明した。

この遺伝子に変異があると、エネルギーの消費が少なくなり、内臓脂肪が溜まりやすくなるのであるが、ピマインディアンの6割近くにその変異が認められるというのである。

白人や黒人における $\beta 3$ 受容体の変異は少ないが、同じモンゴロイドを祖先に持つ日本人では約3割に認めている。ピマインディアンの3人に二人、日本人の3人に一人は、メタボのルーツの一つとなる遺伝子型を有し、太りやすい体質を持っているといえそうだ。そこに過食と運動不足というアクセルが踏み込まれると、肥満への道まっしぐらというわけである。この時期、西多摩の市町村ではいわゆるメタボ健診が行われており、私どものクリニックにも受診者がお見えになっている。腹位の測定で、男性85センチ、女性90センチ以上の方は要注意となる。

かくいう小欄の持つミトコンドリアの遺伝子はA型。この遺伝子型は、母方のはるかな祖先が、バイカル湖の周辺でマンモスを追うハンターであったことを推測させるもの。すなわちピマインディアンとは祖先が同じであること意味する。 $\beta 3$ 受容体は調べてはいないが、ちょっと油断をすると、すぐに太るタイプであることは間違いない。雨上がりの朝にはジョキングを心がけ、晩酌のつまみには気をつけなければと思っている。



写真：夏の顔・朝顔

MRI 検査第四回 Q&A

診療放射線技師 飯塚友希

今回は、最近多くなった「ネイルと MRI 検査」と「ヒートテックと MRI 検査」に関して簡単にご紹介したいと思います。

まずネイルに関しては、ジェルネイルとマグネットネイルというものがあります。

ジェルネイルとは光をあてて固めるものでプラスチックのような素材です。

そこに含まれる色の成分に金属が使用されています。

マグネットネイルとはジェルネイルに鉄粉が含まれたもので、磁石を近づけて模様を作って固めます。

マグネットネイル全てに鉄粉が含まれています。

したがって MRI 検査を受けることにより爪や皮膚の火傷、変色、焦げたような臭いが生じる場合があります。

また剥がれたネイルの一部が磁力で吸引され機械に吸着すると、故障の原因となることがあります。

そのため、検査前にはネイルははずして頂くようしています。

(どうしてもはずせない場合はゴム手袋等をつけて検査をする場合もあります。)

次に冬場になると多くなるヒートテックについてご紹介したいと思います。

ヒートテックなどの吸湿発熱素材は、体から出る汗や水分を吸収して発熱する仕組みになっています。そのため、MRI 検査中に電氣的な刺激として肌がチクチクしたり、熱を感じたりする可能性があります。

実際、過去に腕に発赤が発生したという事例が報告されたことがあります。

そのため、やけどなどの可能性がゼロでないことから、ヒートテックの着用を禁止している施設も多くあります。

当院でもヒートテックは脱いで検査を行わせて頂いております。



手強い敵との闘い！！

広報委員

手強い敵・・・そう、それは蚊。

そろそろ本格的な「蚊」の季節。すでに蚊に刺されたという人もいるかもしれません。

私が今年初めて見たのは3月でした。年々、蚊のいる時期が長くなっているような気がして戦々恐々としています。

夏は花火大会にお祭り、バーベキューやキャンプ。海、川などに出掛けたり、大人も子どもも楽しいことがいっぱい！しかし、そこに必ずいる強敵！！蚊です！わが家の子どもたちも毎シーズン蚊に刺され、しかも、ものすごく腫れるため、毎年夏はぜったいに蚊に刺されるわけにはいかないのです。そこで今回は、巷で耳にする【蚊に刺されない対策】をお伝えします。これらを実践して今年の夏は強敵に勝ってみせます！



【蚊に刺されないための対策】



① 足の裏をアルコール消毒する

蚊は足の裏に潜んでいる”常在菌”に反応すると言われていいます。足の裏に菌の多い人が蚊に刺されやすいのです。また、加齢臭や足の臭いの原因である”イソ吉草酸”が特に蚊を誘引すると考えられます。つまり足の裏を消毒して、殺菌してしまえば蚊に刺されにくくなります。これはかなり効果的で、わが家では常に持ち歩いている除菌シートで拭いて実践しています。



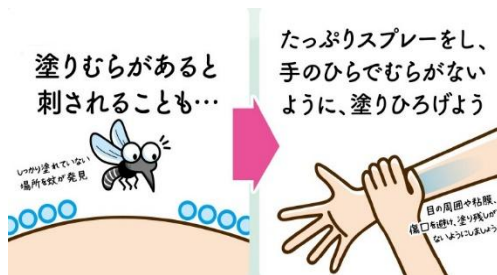
② 蚊が活発な時間を避ける

蚊が活発な時間、逆にあまりいない時間を知っていますか？蚊は気温が35度を超えると活動しにくくなります。そのため活動しにくくなるのは暑い日中ということです。反対に、気温が20～30度くらいになる朝方や夕方には蚊が多くなるんですね。ここを避けることで、蚊に刺されることを防ぐことができます。



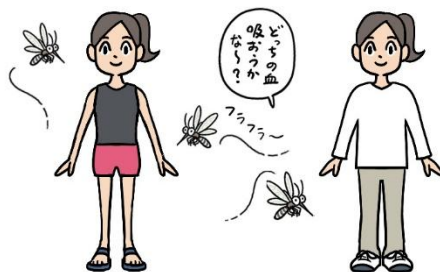
③ 虫よけスプレーは”かけただけ”は意味なし！

虫よけスプレーしたのに刺された！というのはよくあることですよね。これはスプレーのかけ方に問題があります。虫よけスプレーはかけた後に手で塗り広げることが大切です。スプレーをかけただけではムラがあり、かかっていないところを蚊に刺されるからです。虫よけスプレーをする際は、まんべんなく塗り広げる事を忘れずに！！



④ 絶対に白い服

肌の露出を避け、長袖長ズボンは言うまでもありませんが、真夏ともなれば大人はなんとかなくても、子どもに暑さをガマンさせるのは限界があります。熱中症も気になるし...そこで衣服の色で対策！これは聞いたことのある人もいるかと思いますが、蚊は黒っぽい色に反応します。白でなくても明るい色の服なら大丈夫なので、着る洋服を意識するだけで劇的に刺されにくくなるそう。



⑤ 虫よけオニヤンマ

蚊だけでなく様々な虫を追い払ってくれる商品として販売されている『虫よけオニヤンマ』わが家も半信半疑で昨年購入。オニヤンマは虫の世界では恐れられているらしく、身につけると他の虫が怖がって近づいてこないというものです。使ってみての効果は、正直イマイチよくわかりません(汗)帽子や背中につけたりしましたが、蚊や虫から見えなければ効果はないので、絶対に刺されないとは言えないと思います。しかしキャンプの時にはテントにつけたり子どもにも身につけさせて、蚊や他の虫に刺されなかったので、効果が全く無いわけではないでしょう。



いかがでしたか？もう実践している！というものの中にはあったかもしれませんね。ぜひ知らなかった！というものは試してみてください☆

「鶏もも肉とトマトのオイスターソース炒め」

気候の変化で自律神経が乱れやすい、梅雨の季節がまもなくやってきますね。トマトに含まれているβ-カロテンやリコピンには、自律神経乱れの予防や、疲労負担の軽減に役立つといわれています。さらに、鶏肉と一緒に食べることで、体力の回復にも期待できます。

〈材料〉（2人分）

- ・鶏もも肉 … 1枚
- ・トマト … 1個（200g程度）
- ・おろしにんにく … 小さじ1/2
- ・薄力粉 … 適量
- ★オイスターソース … 大さじ1
- ★醤油 … 大さじ1/2
- ★砂糖 … 小さじ1/2
- ★塩コショウ … 適量
- ★ごま油 … 大さじ1



（1人当たり 約380kcal）

〈手順〉

1. トマトのヘタを取り除き、くし切りにします。
鶏肉はひと口大に切って塩コショウを振り、薄力粉をまぶします。
2. フライパンにごま油を熱し、1の鶏肉を皮目から焼きます。
焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で2～3分ほど蒸し焼きにします。
3. 蓋を取り、おろしにんにくを加えます。香りが立ってきたら1のトマトと★を加えて炒め合わせます。味が薄い場合は塩コショウで味を調えたら完成です。

☆ポイント☆

- ・ピーマンやキノコ、ほうれん草などを入れても美味しく仕上がります。
- ・ボリュームを出したいときは、じゃがいもを加えるのもオススメです。



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

2026年4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 | 二木 | 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 |
| | | | | | | | 第2週休診 PM 2:00~ |
| | 循環器内科 | | | | | 佐藤第4週☆ | |
| | 泌尿器科 | 北村 | | | | | |
| 訪問診療 | 田中 | 鈴木[小] | 町田 | 二木 | 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。

