

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.423

R8.7



## 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 (4) 「百寿への挑戦」

呼吸器科医師 故 神尾 重則

クリニックに通院するHさんが百寿を迎えられた。やや耳は遠いが、足取りはしっかりしている。診察室では「体調は良いです。いつもと変わりありません」とはっきりとした口調でお答えになる。世紀を超えて生き延びたエリートは、家族に支えられながら自然体で長寿の道を歩まれている。

百寿者のほとんどは女性である。加齢に伴う機能低下への適応力が男性とは異なるのだろう。その特徴をあげて見ると、意思が強い、活動的で社交性がある、周囲との良好な関係を保ち、介護が必要になったときには上手にサポートを受ける。概して、家系には長寿者が多く、がんなどの悪性腫瘍や動脈硬化の危険因子が少なく、疾病が発症しにくい体質を持っているようだ。

百歳を超える人口は、平成 24 年には過去最高の 5 万人を超え、東京都 4,842 人、日の出町 15 人となった。近未来には百寿社会は当たり前で、大還暦（120 歳・昔寿）社会の到来も夢物語ではないのかも知れない。

祝いと尊敬を込めた百寿者（センテナリアン）という言葉のうらはらで、現実には多くの方が寝たきりというギャップも横たわっている。Hさんのようにお元気な方ばかりではないのである。長寿社会には、光と影がつねに二重写しとなり、大きな課題が立ちはだかっている。

健康で百寿を迎えることが私たちの夢であるとすれば、この夢を繋ぐためにはどうすればよいのだろうか。医療技術の進歩や人々の意識の改革は、アンチエイジングに対する見方も一変させつつある

避けることはできない老いを、いかにして遅らせることができるか。その手がかりを掴むために期待されるのが iPS 細胞である。健康な老後を過ごした百寿者の皮膚細胞から iPS 細胞を作製し、百寿者の細胞と疾患のある細胞を比較する研究。そこから選りすぐられた百寿者の背景が浮き彫りにされてくる可能性がある。

医科学は長寿の鍵を探し求めているが、百寿者はすでにその答えを知っているのだろう。「健康はお天道様のおかげ」とは、大還暦を迎えた泉重千代さんの長寿十訓の一つ。どこかに多少の不具合はあっても、感謝の気持ちを忘れずに、人生を肯定的にとらえることだと喝破している。

「大椿の寿」を保つためには、健康づくりと生きがい作りを一体的にとらえることも欠かせない。支え支えられながら、長寿を楽しみ、社会に貢献できるしくみ。百歳まで元気で生きるための知恵を作り出してゆかねばならない。

写真：Hさんと診察室にて



## MRI 検査第五回 Q&A

診療放射線技師 飯塚友希

MRI 検査では金属がダメだという事を知っている方は多いと思います。また、万が一金属を持ち込んでしまい、MRI に吸着してしまった場合は MRI 装置の電源を切れば金属を剥がせると思う方も多いと思います。しかし実際は MRI 装置の電源を切っても磁場が発生し続けているため、大きな金属類（金属製のストレッチャーや点滴棒）などは自力で剥がすことが出来ません。（ボールペンやヘアピンなどの小さい金属は剥がすことが出来ますが）では MRI 内でこのような吸着事故が起きてしまった場合はどうすればいいかというクエンチというものを起こし磁場自体を一度落とさなければなりません。

クエンチとは、MRI 装置には超電導磁石と呼ばれる磁石が使用されており、その磁力によって MRI 画像を取得します。超電導の状態は、コイル状になっている磁石を液体ヘリウムによって約マイナス 270 度の絶対零度近くまで冷却することにより成り立ちます。この超電導状態を一度壊し、MRI 装置の磁場を消失させることをクエンチと呼びます。またその際、電気抵抗が発生し熱に変換されます。この熱によって液体ヘリウムが気化してしまいます。

実際に MRI 室内でクエンチが起きると、膨張したヘリウムによって、室内の酸素濃度が低下してしまい患者さんが酸欠を引き起こしてしまう恐れがあります。その為、直ちに室外（病院の外）に放出しなければなりません。その際は、専用の排気管から大量の煙が放出されます。

このような大がかりの事をして吸着事故を解消しなければならないため、吸着事故はとても大変な事故になります。また磁場を復旧させるためには 1000 万近くの費用を要したり、数日間 MRI が使用出来なくなります。そのため我々放射線技師は、金属チェックを徹底して行うよう日々心がけています。





## 夏本番の暑さ対策



広報委員

8月に入ると暑さも本格的になり、厳しい暑さが続く季節となります。

気温が高い日が続くと、体の負担が大きくなり熱中症や夏バテなど体調を崩しやすくなります。特に高齢の方や持病のある方は、暑さの影響を受けやすいため、日頃から暑さ対策を意識することが大切です。今回は暑い夏を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

### 熱中症を予防するポイント

#### ① こまめな水分補給を心がけましょう

のどが渇いていなくても、少しずつ水分を取ることが大切です。汗をたくさんかいた時は塩分補給も意識しましょう。

#### ② 室温を調節しましょう

「まだ大丈夫」と我慢せず、エアコンや扇風機を上手に使い、快適な環境を保ちましょう。

#### ③ 体調管理を大切にしましょう

暑さによる疲れは、食欲低下や睡眠不足に繋がります。バランスの良い食事と十分な休息を心がけましょう。

### こんな症状に注意！

- めまい、たちくらみ
- 大量の汗
- 頭痛、吐き気
- 体がだるい、力が入らない



症状がある場合は無理をせず、早めに周囲の人や医療機関へ相談しましょう。

暑い夏を元気に乗り切るために、日頃から暑さ対策を意識して過ごしましょう！

## 夏の体調不良を防ぐためにできること

暑い夏を元気に過ごすためには、日々の生活習慣を整えることも大切です。暑さによる体力の低下を防ぎ、体調を崩さないように意識しましょう。

### 食事で夏バテを予防

暑い時期は食欲が落ちやすくなることがあります。体力を維持するためにはバランスの良い食事が大切です。食事量が減ると必要な栄養が不足し、疲れやすさや体力低下につながります。

#### ◎たんぱく質を意識しましょう

筋肉や体を作る元になるたんぱく質が大切です。肉・魚・卵・豆腐・納豆などを取り入れ、毎日の食事で不足しないよう気を付けましょう。

#### ◎ビタミンを含む食品を取り入れましょう

野菜や果物に含まれるビタミンは、体の調子を整える働きがあります。夏野菜（トマト、きゅうり、なすなど）を取り入れるのもおすすめです。

#### ◎冷たいものの摂りすぎに注意しましょう

暑い時期は冷たい飲み物やアイスなどを摂る機会が増えますが、摂りすぎると胃腸の負担になることがあります。温かい汁物や常温の飲み物も取り入れて調節しましょう。

#### ◎食欲がない時は無理をせず工夫を

量が食べにくい時は、少量でも栄養が摂れる食品を選ぶことが大切です。卵料理や豆腐料理、ヨーグルトなど食べやすいものも活用しましょう。

暑い夏も食事からしっかり栄養をとって元気に夏を過ごしましょう！



## 「ナスそぼろそうめん」

消化が早く、夏場のエネルギー補給に一役買う、そうめん。  
ナスやきのこ、そぼろを乗せることで、単体では不足しがちなタンパク質やビタミン、食物繊維を補えるので、「そうめんだけじゃ栄養が心配」という人にもおすすめです。

### 《材料》（2人分）

- お好みのそうめん … 2人分
- お好みのめんつゆ … 適量
- ナス … 2本
- えのき … 1/4株
- 豚ひき肉 … 100g
- ごま油 … 多めに
- ★料理酒 … 大さじ1
- ★味噌 … 大さじ1/2
- ★砂糖 … 大さじ1/2
- ★おろししょうが … 適量



(1人当たり 約550kcal)

### 《手順》

1. ナスのヘタを取り除き、小さめの角切りにします。  
えのきは石づきを切り落とし、細かく刻みましょう。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を色が変わるまで炒めます。  
焼き色がついたらナスとえのきを加え、しんなりするまで炒めます。
3. ★を加えて炒め合わせます。  
用意したそうめんを袋の表記通りに茹で、水を切ります。
4. 炒めた具材をそうめんの上に乗せ、めんつゆを注いだら完成です。

### ☆ポイント☆

- ネギ、ごま、ラー油、コチュジャンを入れるなど、様々な味変を楽しめます。



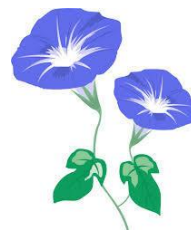
## 患者さんの権利

- 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
	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	

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。

