

どなたでもご受診いただける地域の病院



東京警察病院 NEWS

TMPH Tokyo Metropolitan Police Hospital
2023 Winter Vol.41

冬号CONTENTS

- 新年のご挨拶(院長・看護部長)
- 【医師コラム】足の閉塞性動脈硬化症について
- 管理栄養士の健康レシピ
- 足の閉塞性動脈硬化症のリハビリテーション
- マイナンバーカード(健康保険証制度)の受付開始について

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の拡がりは、大きな波を繰り返しながら4年目を迎えました。この間、私たちは新興感染症の脅威に加え、社会生活でも様々な苦難を強いられてきましたが、生活上の感染対策の普及、ワクチンによる予防、治療法の進歩、さらにウイルスの弱毒化などにより社会はようやく落ち着きを取り戻しつつあります。

さて、2年後には「団塊の世代」が75歳を迎えるいわゆる2025年問題に直面します。75歳以上の後期高齢者人口は、2,180万人になると予測され、国民の5人に1人が超高齢者となります。社会的には労働力不足という極めて深刻な問題が生じますが、医療や介護の面でも需要の増加が予想され様々な方策が必要となってきます。厚生労働省は国の施策として地域内で連携して医療や介護サービスが提供できる「地域包括ケアシステム」という仕組みを整えることを推進し、通院が困難となる患者さんや在宅医療のニーズの増加に備えています。

当院でも地域の中核病院としてこの状況に対応するため、患

者さんには「かかりつけ医」を持っていただき、最新の高度医療機器による検査や手術、カテーテル治療、放射線治療、抗がん剤治療など高度な治療が必要な時には「かかりつけ医」から当院へ依頼してもらい、当院での検査や治療が終了し安定した状態になれば、「かかりつけ医」にお願いし治療を継続してもらうシステムを作り始めています。外来受診の際にはご不便をおかけしますが、将来に向けての取り組みですのでどうぞご協力をお願いいたします。

東京警察病院 院長 長谷川 俊二



新年明けましておめでとうございます。

2022年は前年から続いて新型コロナ感染症の拡大が私たちの生活に大きな影響を与え、病院・在宅療養においても様々な困難状況が発生しご苦労された方も多かったのではと思います。当院においても発熱外来や新型コロナ感染症患者様の受入れ等、全職員が協力し対応して参りました。2023年は新型コロナ感染症終息の兆しが見えることを切に願っております。

さて、2023年は「癸卯(みずのとう)」の年になります。「卯年」は穏やかなうさぎの様子から安全・温和の意味があり、またうさぎのように跳ね上がるという意味から卯年は何かを始めるのに縁起が良い年と言われております。

また「癸卯」は『これまでの努力が花を咲き実り始めること』といった縁起の良さを表しています。卯年は「飛躍」や「向上」の年、是非当院看護部においても大きく飛躍し職員・地域の皆様・患者さんにとっても生活が大きく「向上」する年になってほしいと願います。

うさぎに纏わることわざとして『うさぎの上り坂』という言葉

がございます。

うさぎは前足が短くて坂を上るのが巧みであることから地の利を得て得意の力を発揮すること、つまり自分の得意分野で能力を遺憾なく発揮する事を示しています。「あなたとあなたの大切な人を安心して託すことのできるあたたかい看護を提供します」が当院看護部の理念ですが、日々精進し努力を惜しまず実践する所存でございます。

本年もよろしくお願い致します。

東京警察病院 看護部長 大沼 扶久子



足の閉塞性動脈硬化症について

はじめに

外科部長を務めさせていただいている北川と申します。外科では単径ヘルニア、急性虫垂炎、胆石、胃がん、大腸がん、乳がん、肺がん、そして動脈硬化で狭くなった血管の治療、静脈瘤の手術などを担当しています。

東京大学第一外科で外科医を志し、33年が経ちました。33年前と今では、日本人がなりやすい病気も変わりました。癌では胃がんは以前ほどは多くなく、もともと欧米で多かった大腸がん、乳癌が増えました。また、肥満、糖尿病、高脂血症が増え、動脈硬化による病気、そして静脈の病気が増えました。

今回は足の動脈硬化の話をさせていただきます。

全身に起こる動脈硬化

動脈硬化の原因は老化、喫煙、糖尿病、高脂血症などです。昭和の高度成長期までは魚、野菜などを多く食べていた日本人がハンバーガー、乳製品といった欧米型の食事を多くとるようになり、また、自家用車の保有率も増え日々の生活で歩く習慣が減り、肥満、糖尿病、高脂血症が増加、それとともに動脈硬化に関連する病気が増えました。

動脈硬化は脳、心臓、足の順に起こりやすいといわれています。脳の動脈硬化が悪化すると脳梗塞、心臓の動脈硬化が悪化すると心筋梗塞、足の動脈硬化が悪化すると閉塞性動脈硬化症が起こります。



外科部長
北川 剛 (きたがわ たけし)

【専門領域】

血管外科
消化器外科
外科一般

【主な資格】

日本外科学会 外科専門医
日本脈管学会 脈管専門医

足の閉塞性動脈硬化症 症状と治療

足の閉塞性動脈硬化症では足が冷える、長く歩くとふくらはぎが痛くなる、足先の軽度な傷が治らなくなり痛むといった問題が起きます。症状のほとんどは、じっとしていればそれほど困らないので心臓や脳の異常などに比べたら重要でないように感じられるのですが、足に動脈硬化が起きた方にはすでに脳、心臓に異常が潜んでいる危険が高いことが問題で、心臓病での死亡のリスクが高いことが報告されています。これらのことから、最近では全身の動脈硬化の指標として足の血圧を測る検査も行われるようになっていきます。当院でもCAVI検査という検査で評価が可能です。

足の閉塞性動脈硬化症の治療は、禁煙、そして糖尿病、高脂血症の管理を行った上で血液をサラサラにする抗血小板剤の服用、そして一日30分歩くことです。これらは足の症状の改善のため



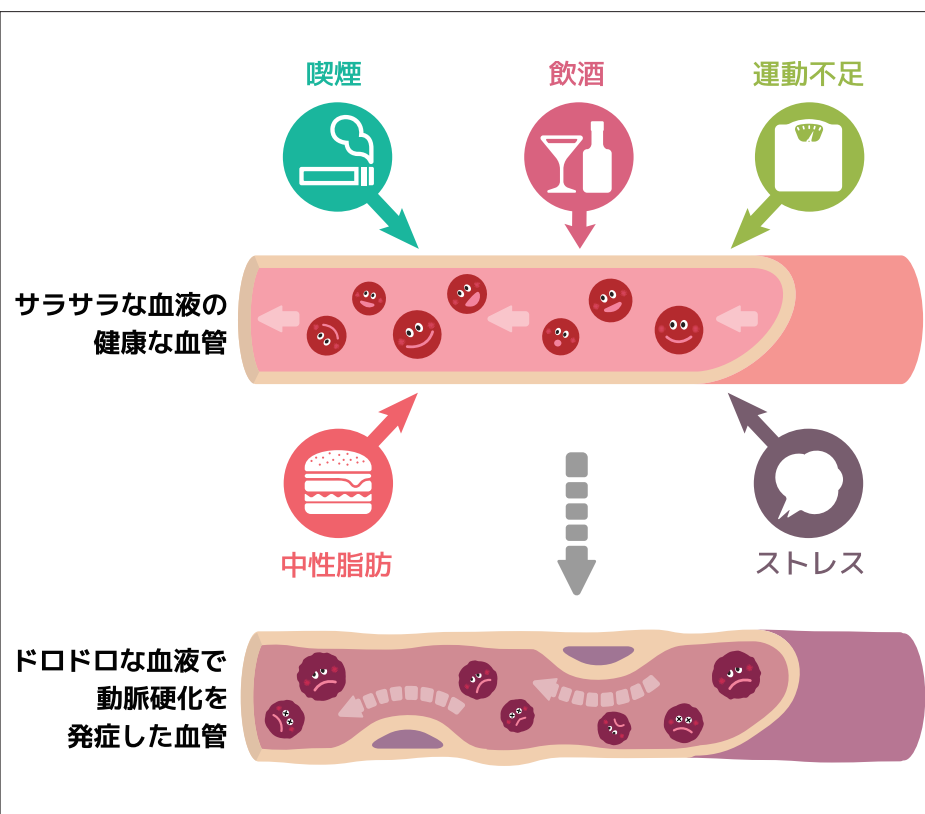
に重要なだけでなく脳梗塞、心筋梗塞といった病気を予防して健康に長生きすることを目指すためにも必要です。生活習慣改善と薬の内服で症状が改善しない場合はカテーテルを用いて狭いところをバルーンで拡張したり、ステントという内張を血管の中からあてる血管内治療やバイパス手術を行う場合もあります。



おわりに

健康に長生きすることを目指すためには、禁煙を心掛け、適度な運動、食生活の適切なコントロールを年齢に合わせて考えていくことが重要です。

もし閉塞性動脈硬化症についてお困りのことがあれば、東京警察病院外科、あるいは循環器内科までご相談ください。





「管理栄養士の健康レシピ」

当院の病院食のなかでも、食物繊維が豊富で動脈硬化の予防に効果的なレシピをご紹介します。



ひじきと水菜のたらマヨ和え

- 作り方**
- ①ひじきを浸し、さっと茹でておく。
 - ②水菜は食べやすい大きさに切る。
 - ③マヨネーズとたらこ、スキムミルクを混ぜておき、①、②を混ぜ合わせる。
 - ④③を器に盛り付ける。

材料(2人分)

ひじき40g
水菜20g
たらこ10g
マヨネーズ20g
スキムミルク20g

一人分栄養価

熱量 / 86kcal 蛋白質 / 5.7g 塩分 / 0.5g 食物繊維 4.9g



ポイント

スキムミルクが苦手な方はヨーグルトに変えてみてください。マヨネーズにスキムミルクやヨーグルトを加えると、カロリーを減らすことができます。また、パプリカなどを加えると彩りもきれいになります。

管理栄養士のコメント

ひじきというと煮物のイメージが強いのではないのでしょうか。食物繊維が豊富で煮物だけではもったいないです。たとえば「ひじき煮」では食物繊維は3.5g、「ひじきご飯」では食物繊維は0.7gです。煮物で3.5g摂取できるのですが好みもあり食べる習慣がありません。洋食の献立にも取り入れてみてください。

足の閉塞性動脈硬化症のリハビリテーション

足の閉塞性動脈硬化症は無症状の場合もありますが、一般的には間欠性跛行^{はこう}といって、歩くことで足に痛みが生じ、休むと消失するという症状があります。リハビリテーションの目的は血管内皮機能を改善し血管を拡張、側副血行路と呼ばれる血管の枝を太くし血流を改善させることです。そして痛みが出るまでの歩行距離を延長させ、重症化の進行を予防します。リハビリテーションはカテーテル治療後も再発予防のためには必須とされています。

実際にはトレッドミルという機器(写真①)を使用して、足の痛みが「かなりつらい」と感じるまで歩いてもらい、一旦休んで、再度歩くというインターバルの歩行を約30～60分を続けてもらいます。この方法を週に3回以上(可能であれば週に5回以上)、3か月以上継続するというのが基本となっています。また、治療の指針としては自己流で行うのではなく、専門のリハビリテ



写真①

ションスタッフの監視下のもとで行うほうが良いとされています。最近の研究ではエアロバイクでも効果が認められております。その患者様に応じてリハビリテーションを選択して実施します。

当院でも専門のリハビリスタッフが足の動脈硬化症のリハビリテーションを外来で実施しております。気になる方がいらっしゃいましたらお気軽に循環器内科の医師に相談してみてください。

今回は、足の閉塞性動脈硬化症の進行や再発を防ぐためのリハビリテーションをご紹介します。発症前も発症後においても、歩く習慣をつけておくことが大切です。日頃から、適度な運動を心がけましょう。



マイナ受付を開始いたしました

当院では2022年12月1日より、マイナンバーカードを用いた保険証資格確認をご利用いただけるようになりました。

マイナンバーカードをお持ちの方は、窓口にて保険証をご提示頂かなくても、窓口設置の機械を利用することで、オンラインで保険証の資格確認を行うことができます。

- 【カードリーダー設置場所】
- 初診受付
 - 再診受付
 - 救急センター受付

公費負担医療制度をご利用の方

公費負担医療制度をご利用中の方は各種証書のご提示は引き続き必要となります。

従来通り窓口にてご提示をお願いします。



オンライン資格を利用するためには

- ①マイナンバーカードを取得後、健康保険証利用の申し込みをする。
- ②窓口設置のカードリーダーでマイナンバーカードを読み取る。

※詳しくは、デジタル庁ホームページマイナポータルをご覧ください。



診療のご案内

受付
時間

月曜日～土曜日 午前 8:00～11:30
午後 12:30～16:00

- 自動再診受付機 利用時間…7:30～11:30・12:30～16:00
- 自動精算機 利用時間……………8:30～17:00

※防災センター自動精算機：24時間稼働

■休診日：日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）



レストラン「憩」
9F 営業時間 11:00～15:00
(14:30 ラストオーダー)

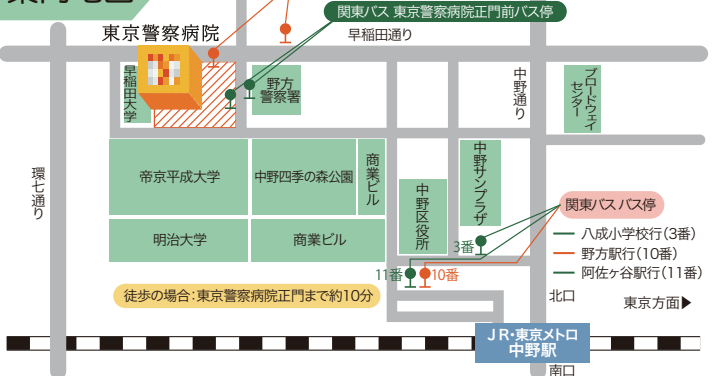


ナチュラル・ローソン
1F 営業時間 6:00～21:00
ATMあり



TULLY'S COFFEE
本館2階 喫茶室 営業時間 7:30～18:00

案内地図



P 屋外駐車場 80台 一般料金：200円/30分 受診者料金：100円/30分
病院敷地内は全面禁煙です。ご協力をお願い致します。