

T.M.P.H.ニュース

2019 Summer Vol. 27

Tokyo Metropolitan Police Hospital News

CONTENTS

- 新館の紹介(入退院支援・患者様相談センター)(保育園)
- 新館建設にあたり(施設課)
- 医師コラム「高齢化社会と慢性心不全・フレイルについて」
- 褥瘡対策チームの紹介
- 6階東病棟の紹介
- 区民健康講座のご案内
- 予防医学センターの紹介



新館が竣工いたしました。

当院の新館及び本館の増改築工事は、設計を含めて平成28年4月から開始いたしました。

よりよい増改築工を行なうために、設計時から多くの関係者の意見を聞き、患者さまや職員が利用しやすい施設にするために設計変更も行いました。

工事期間中は、騒音、振動などのご迷惑をお掛けいたしました。みなさまのご協力のもと、無事故、無災害で工事を完了し、新館各エリア、本館内視鏡センター共に快適で、利用しやすい施設になったと思います。

本工事の設計、施工中にご支援、ご協力をいただきましたみなさまに心からお礼申し上げます。



新館1階保育園

TMPHピーポ保育園



当院職員が安心して、仕事と子育てを両立できるように開設された職員用院内保育園です。

新館2階

入退院支援・患者様相談センター

7月1日より入退院支援・患者様相談センターを開院いたしました。予定入院の患者さまが安心して、快適な入院生活を送れるように、入院前から退院後の支援に至るまで看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなどの専門職が関わり、しっかりとサポートしていきます。

予定入院患者さまの流れ

①外来診察

診察の結果、入院治療が必要と判断された場合、医師より説明があります。

②入院予約【1階入院受付】

入院手続き、病室の説明、入院中に必要な物品などをご案内します。

③看護師面談【新館2階 入退院支援・患者様相談センター】

- 入院前の生活環境(受けている介護、福祉サービス等)身長、体重、アレルギー、入院中の連絡先をお伺いします。
- 禁煙や体調管理の説明をおこないます。
- 入院生活についてお聞きになりたいことがあれば、何でもお気軽にお尋ねください。

④栄養士面談

食物アレルギー、食事療法や禁止食品等についてお伺いします。

⑤薬剤師面談(必要時)

手術や検査のために休薬するお薬についてご説明します。
※お薬手帳を必ずお持ちください

⑥外来会計【1階 計算窓口①】

⑦入院日決定案内【月曜日～土曜日 8:15～17:00】

- 入院日が決まった患者さまに電話でご連絡します。入院受付時に決定している患者さまは変更があった場合のみご連絡します。

⑧入院当日【1階入院受付】

- 保険証、各種医療証、印鑑、診察券、お薬手帳、お渡した書類をご持参のうえ、指定された時間までに手続きをお願いします。



東京警察病院
Tokyo Metropolitan
Police Hospital

東京警察病院の頭文字「T」をモチーフに、3つの「意味」を込めてつくられました。

- Thoughtful(ソートフル)..... 患者様の立場に立った医療を目指していきます
- Technical(テクニカル)..... 医療レベルの向上に努めていきます
- Trustworthy(トラストウォージー)..... 皆様の信頼に応えていきます

高齢化社会と慢性心不全・フレイルについて



循環器内科 副部長
寺井 知子

専門領域
循環器内科、心臓リハビリテーション

主な資格

日本内科学会 認定総合内科専門医
日本循環器学会 認定循環器専門医
日本心臓リハビリテーション学会 認定指導士
医学博士

■ 高齢化社会と心不全

平成30年の高齢社会白書によると、日本の総人口は2017年10月1日時点で1億2671万人、そのうち65歳以上の人口は3515万人で、総人口に占める割合（高齢化率）が27.7%に達しています。いわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となる2025年には約3677万人になると推定されています。

歳をとってくると運動機能、認知機能が低下してくるため、介護や人の助けを必要とする可能性が高くなります。

また、休みなく働き続けてきた心臓の機能が衰えて、息切れや疲労感などの症状が現れるようになります。この状態を心不全といいます。人口の高齢化に伴いこうした心不全の患者さんは増加し、現在慢性心不全患者の約7割は65歳以上であるといわれています。高齢の方の多くは、さまざまな病気を持っていることが多く、一人暮らしや老々介護といった問題も抱えています。

また、高齢者では、心不全が悪化することによる入院を繰り返すことが多く、そのたびに生活の質(Quality of Life)が損なわれていきます。

■ 健康寿命と平均寿命

健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

厚生労働省によると、日本の健康寿命は、2016年に男性72.14歳、女性74.79歳でした。

一方、平均寿命は、2017年には女性87.26歳、男性81.09歳となっています。健康寿命と平均寿命の差は10年前後あり、その期間は医療機関や家族などの手助けが必要となります。今後の課題は、両者の差をいかに小さくするかということになりそうです。

■ フレイル・サルコペニアと心不全

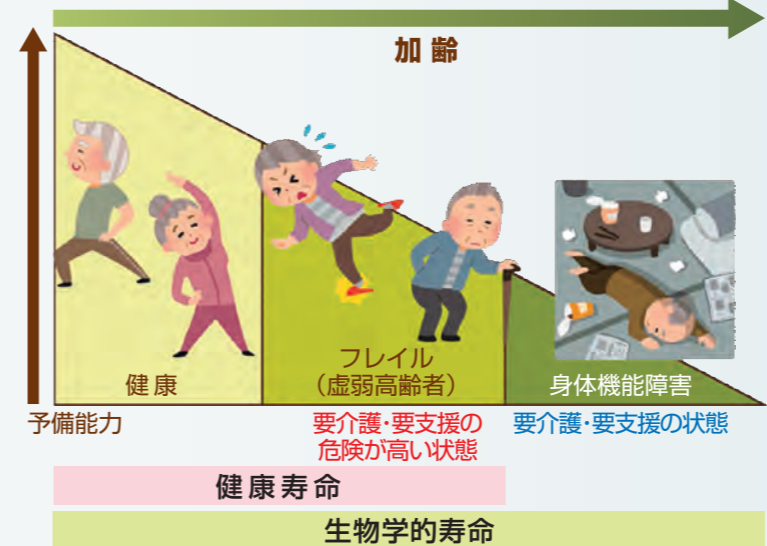
フレイルとは、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態(虚弱)を指す言葉です。まだ障害は起こっていないため、自立した生活はできますが、風邪や転倒などをきっかけに、寝たきりなどの要介護状態に至るおそれがあります。

心不全になると、息苦しさなどからあまり動かなくなり、筋力が低下してフレイルの状態になります。また、もともとフレイルで栄養状態が悪い人が心不全を起こすと治療は難しく、なかなか症状は改善しません。フレイルでは腎臓の働きが悪くなるがありますが、そうすると心臓にも負担がかかり、むくみの原因になります。このように、心不全とフレイルは互いに悪影響を及ぼしあうため、自立した老後

を送るためにも、心不全が軽症のうちから、適切な対処をすることが重要です。

サルコペニアは、ギリシア語で「筋肉」を意味するサルコ(sarco)と「喪失」を表すペニア(penia)を組み合わせた造語で、筋肉量が減少して筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。原因としては、加齢、長期安静による筋萎縮、栄養不良、心不全やがんなどの慢性疾患があります。高齢の心不全患者さんは、ふだんからほとんど運動をしていないことが多く、入院すると長期間安静になることで筋力が低下し、サルコペニアが進行しやすいため、注意が必要です。

高齢者の心不全とフレイル・サルコペニア



■ 健康寿命をのばすためには

健康寿命を延ばすためには、次のことに気を付けましょう。

1) 適切な食生活

主食、主菜、副菜をバランスよくとり、野菜多めのメニューにしましょう。果物を適度にとることも有用です。塩分のとり

過ぎは、高血圧や心血管疾患だけでなく胃がんのリスクも高めることがわかっています。食塩の摂取量の目安は男性が8g未満、女性は7g未満です。ただし、高血圧や腎臓病の方は6g未満が目標となります。サルコペニアの予防のためには、筋肉のもととなるたんぱく質を十分に摂ることも大切です。

2) 禁煙・適度な飲酒

たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめ、約200種類の有害物質、約70種類の発がん物質が含まれています。また、喫煙する人の近くで煙を吸い込む(受動喫煙)が最近問題となっています。実は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より、たばこから立ちのぼる煙(副流煙)の方が有害物質を多く含んでいます。たばこの煙はできるだけ吸わないようにしましょう。

また、アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、健康障害をもたらします。厚生労働省推奨の適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで20g程度(ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯)です。

3) 適度な運動

適度な運動は、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛みなど多くの病気のリスクを下げるということがわかっています。18歳～64歳の方は、歩行以上の身体活動を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことを目標に、65歳以上の方は、強度を問わず、毎日40分の身体活動を行うのが良いとされています。

■ 最後に

元気で長生きをするためには、サルコペニア・フレイルの予防が重要です。自分でできることは今日からでも実践していきましょう。

褥瘡対策チームの紹介



褥瘡(じょくそう)とは、一般的に「床ずれ」とも言われています。布団やベッド、車椅子などと接触する部分が持続的に圧迫されることで皮膚の血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織がダメージを受けてできる創傷です。十分に食事がとれない、自分で体を動かすことができない、トイレで排泄することができないなどの方々にできやすいと言われています。褥瘡ができてしまうと治るまでに時間を要し日常生活に影響が出てしまうことがあるため、褥瘡ができないように予防することが大切です。

当院の褥瘡対策チームは、形成外科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、事務職員で構成されています。

褥瘡対策チームでは、発生リスクの高い患者様、褥瘡のある患者様を対象にカンファレンスや回診を行ない、予防や褥瘡の早期治療に向けて、それぞれの職種が専門性を発揮し、病棟、外来、手術室の褥瘡リクナーズやNST(栄養サポートチーム)と連携しながら活動しております。

6階東病棟の紹介

「たくさんの患者さんがいるなかで、私のことをわかってくれる看護師さんはいるかしら…」

そんな不安をもって入院されてくる患者さまに「あなたの思いを知りたいです！いつでのあなたの事を考えていますよ。」そんな看護ができるように、私たちは患者さまに十分な看護を行なうための体制である「看護方式」について試行錯誤を重ねています。

6階東病棟は、消化器内科、総合診療内科、耳鼻咽喉科を担っている病棟で、疾患や入院の目的はもちろん、年齢や生活背景も様々です。

様々な状況下にある患者さまに質の高い看護を提供するために看護師がグループを組んで患者さま一人一人を受け持ちます。グループの中では、常に受け持ちの患者さまについて情



報共有をして、看護師として患者さまにできることを話し合い、看護を実践しています。新人からベテランまで幅広い経験年数を持つ看護師がグループを組むことによって、色々な視点から患者さまを看ることが出来ます。

それぞれが得意なことを活かしながらきめ細やかな看護を提供することで、患者さま一人一人に安心して入院生活を送って頂きたいと考えています。

区民健康講座のご案内

地域の皆様を対象に医療の様々な分野と知識について
当院の医師がわかりやすく解説する健康講座を開催しています。

第110回 8月24日(土)
午後14:00~15:00
(開場13:30)

テーマ 顔のアンチエイジング

形成外科・美容外科主任医長 吉村 圭

第111回 9月28日(土)
午前10:30~11:30
(開場10:00)

テーマ 目からウロコの臨床検査

臨床検査科部長 林 達之

たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

◆場 所：東京警察病院本館 9階 大会議室
◆申 込：経営企画課へお申し込み下さい。

① 電話：TEL 03-5343-5611 (内線14552)
受付時間：8:30~17:00 (日曜日・祝日・年末年始を除く)

② FAX：ホームページよりFAX用紙を印刷して頂き送信して下さい。
FAX 03-5343-5612

**受講料
無 料**

※電話・FAX番号をお確かめのうえ、お間違のないようお願いいたします
*当日、お車の方は病院の駐車場をご利用下さい(30分/100円)

参加者の声

- 知らない事が多く聞けたのでとてもよかったです
- 参考になる知識ばかりで感動しました

過去に開催されたテーマ

- 健診で甲状腺のしこりを指摘されたら
- 脳卒中ってどんな病気?~病気の解説と治療方法~



予防医学センターの紹介

病気の早期発見と予防のため、充実した医療機器と経験豊富なスタッフによる高度な検査を提供いたします。また、病院併設型ドック機能によるフォローアップ体制が充実しています。

基本コースの流れ (所要時間約4時間30分)



コース料金

基本コース 54,000円(税込)

結果 終了 ※検査の順序は、
説明 (概ね12:30) 状況により前後します。

※その他、多数のオプション検査をご用意しております。
詳細は予防医学センターまでお問い合わせください。

PET-CT検査は単独受診も可能です108,000円(税込)

ご予約・お問合せ先 受付時間/ 月曜日~土曜日 10:00~16:30
予防医学センター(9階) 電話番号/ 03-5343-5750(直通)

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 稼働時間……7:30~16:00
■自動精算機 稼働時間……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)

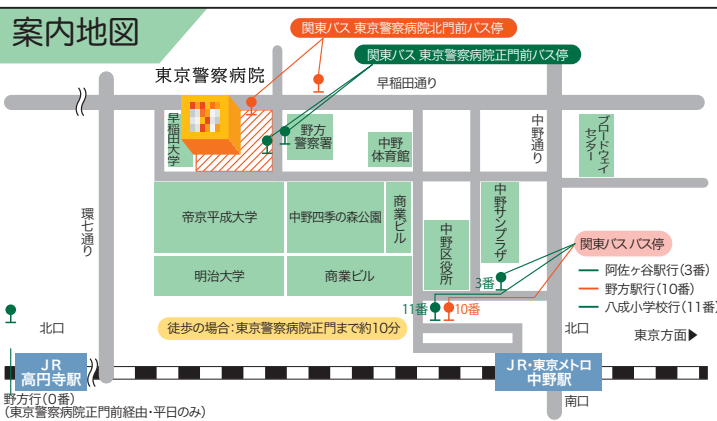
TULLY'S COFFEE



本館2階 喫茶室

7月26日開店

営業時間:
7:30~18:00



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。

理 念

私たちは、医療の質の向上と患者さまの満足を目指し、
日夜努力いたします

基本方針

- 私たちは、患者さまの権利と意志を尊重し患者さまの立場に立った医療を実践します
- 私たちは、常に医療モラルと医療レベルの向上に努め、良質で信頼される医療を提供します
- 私たちは、地域の皆さまの信頼のもと、地域医療の発展に貢献します
- 私たちは、医療を通じて職域をサポートし社会の安全に寄与します
- 私たちは、患者さまが安心して療養に専念していただけるよう、健全な経営を推進します

患者さまの権利と責務

- 基本的権利
良質で安全な医療を、
等しく受けることができます
- 情報得る権利
十分な説明と情報提供を受けることができます
- 自己決定と選択自由の権利
自己の意志に基づき、治療を選択すること、
あるいは拒むことができます
- 情報保護の権利
個人の医療情報ならびにプライバシーは、保護されます
- 責任と義務
他の患者さまの診療、ならびに医療従事者の業務を
妨げるような行為は、慎んでいただきます