

# CONTENTS

# T.M.P.H.ニュース

2020 Winter Vol. 29

どなたでも受診いただける地域の病院

## Tokyo Metropolitan Police Hospital News

- 院長挨拶
- 医師コラム「ロコモティブシンドロームとは」
- 東京警察病院は東京都災害拠点病院に指定されています!
- 区民健康講座のご案内
- 予防医学センターの紹介



新年、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。

昨年は記録的な豪雨や暴風などの異常気候により甚大な被害がもたらされ、地球上の気象状況が大きく変貌してきていることを感じさせられた年でした。

また、医療を取り巻く環境も超高齢社会を迎えたことで変化が見られ様々な対応が必要となってきています。

厚生労働省は「地域包括ケアシステム」という「住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを、人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組み」を目指しています。

この様な状況で、当院では、本年も「医療の質の向上と患者さまの満足を目指し努力する」という理念のもとに安全で質の高い急性期医療に従事し様々な改革に取り組んで参ります。

昨年は、入退院支援センターを新設し、入院する前から患者さまの入院中および退院後の生活を見据えて、医師、看護師、

薬剤師、栄養士、リハビリスタッフ、医療福祉士(MSW)が共同して計画を作成したうえで入院治療に当たるようにしました。これにより退院後は円滑に住み慣れた地域に帰ることができるようになるものと考えています。

本年は、高水準の医療をさらに提供できるよう、新規の高度医療機器として手術支援ロボット「ダヴィンチ」を導入し前立腺がんに対して手術を行う予定です。

また、3台目のMRIを新たに設置し脳血管障害などの疾病に遅滞なく対応できるようにいたします。がんの最先端画像診断機器であるPET検査装置も順調に稼働しており、皆様のお役に立てるものと思っています。

本年も引き続き地域の基幹病院として皆様のご期待に応えられる質の高い医療を提供できるよう職員一同努力していく所存です。

どうぞよろしく願いいたします。

令和2年1月

東京警察病院 院長 長谷川 俊二



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(トラストウオージー).....皆様の信頼に応えていきます

# ロコモティブシンドロームとは



みなさんロコモティブシンドロームってご存知ですか？これって、日本整形外科学会が厚生労働省の音頭で、10年前に作った言葉なんです。そして、この10年間ロコモを知ってもらおうとしてキャンペーンを行ってきました。言いたいことは、年をとると足腰が弱って歩けなくなるから注意してくださいねということです。それ聞いてどう思いますか。そりゃそうだ。どう注意すればいいんだよ。ですよ。メタボのキャンペーンは大成功し、知らない国民は減りましたが、ロコモは10年もやっていますが、はっきり言ってキャンペーン効果が低いようです。知らない人が多いばかりか、聞いたことある人でもほとんど関心がないようです。

2025年にはいわゆる団塊の世代(昭和22年~24年生まれ)の方が後期高齢者(75歳以上)になります。人口が多い団塊の世代の方が一斉に病気の多い年代に突入するわけです。そうすると、入院したり、手術が必要な人が今よりも激増する計算となるので、病院のベッドや医療費がパンクしないよう、みなさんお願いですから健康、特に足腰が弱らないように気をつけてくださいよ。という国からのメッセージでもあるわけです。

でも具体的に何をどうすればいいのか、全く触れて来なかったもので、当然みんなの認知度は上がりませんでした。そこで、3年くらい前でしょうか。日本整形外科学会は、おそらく厚生労働省からお叱りを受けたのだと思いますが、キャンペーンを強化しました。その中身は、これができないとロコモ。できればロコモではないという具体的な内容を出しました。これで、やっとロコモであるとかないとかの基準ができたのです。さらに、ロコモであった場合あるいは、ならないためには、何をしたらいいかというロコトレも発表しました。診断基準は3つあるのですが、紙面の都合上、ここでは割愛します。

ロコモであろうがなかろうが、ロコトレをしましょう。ロコトレ1は、片足立ちです。両手を太ももにピタリとつけて片足でそれぞれ1分間立てるよう練習しましょう。ロコトレ2は、スクワット。5~10回深呼吸をするペースで1日3回やりましょう。たったこの2つです。これでは物足りない人には、ロコトレプラスがあります。爪先立ちを10~20回、1日3回。最後にスタスタウォーキング。早足で2分間歩いて、1分間ゆっくり歩く。30分間。みなさんもぜひやってみましょう。



整形外科 部長  
西原 洋彦

【プロフィール】  
1991年山形大学医学部卒  
1992年東京警察病院整形外科入局  
西東京警察病院勤務  
公立昭和病院勤務  
2001年より東京警察病院に勤務  
日本整形外科学会専門医  
日本整形外科学会スポーツ専門医

【専門分野】  
膝、肩の鏡視下手術(靭帯断裂、半月板損傷、  
反復性肩関節脱臼、腱板断裂)、一般外傷。

【趣味】  
ピラティス、ウクレレ演奏



## 東京警察病院は 東京都災害拠点病院に 指定されています！



みなさん、「災害拠点病院」という言葉を聞いたことがありますか？  
災害時に主に重症者を治療する役割を担い、次のような災害医療支援機能を有することによって、災害時の救急医療を確保することを目的とした病院です。

- 1 24時間対応可能な緊急体制
- 2 災害時に多発する重篤救急患者の救命医療を行うための高度診療機能
- 3 患者等の受入れ及び搬出を行う広域搬送への対応機能
- 4 自己完結型の医療救護チームの派遣機能(DMATの派遣)
- 5 地域の医療機関への応急用資器材の貸出機能

災害時に病院は役割分担を行い、より多くの方の治療ができるよう、東京都は都内にある病院を「災害拠点病院」、「災害拠点連携病院」、「災害医療支援病院」に区分しています。

### 災害拠点病院

主に重症者の収容・治療を行う病院  
(東京都が指定する82病院)

### 災害拠点連携病院

主に中等症者や容態の安定した重症者の収容・治療を行う病院  
(救急告示を受けた病院等で都が指定する病院)

### 災害医療支援病院

専門医療、慢性疾患への対応、市区町村地域防災計画に定める医療救護活動を行う病院  
(災害拠点病院及び災害拠点連携病院を除く全ての病院)

当院では災害拠点病院として最先端医療機器の導入やスタッフの充実はもちろんのこと、不測の事態に備え、簡易ベッド、テント、発電機、飲料水、食料、生活用品の備蓄や災害対応訓練も行っています。また、災害時の救急患者搬送用として、病院屋上にはヘリポートも整備しています。災害拠点病院は、災害時に多くの重症患者を受け入れなくてはなりません。

このため、大規模災害発生時には通常の診療を中止し、災害診療体制をとらせていただく場合があります。

みなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

また、日ごろから、お薬手帳、母子手帳、緊急連絡先の控えを携帯することを心掛けましょう。



# 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116回 2月29日(土)  
午後13:30~14:30  
(開場13:00)

**テーマ** ロコモティブシンドローム 第2弾  
~いつまでも元気に歩くために、今できること~  
整形外科部長 西原 洋彦

第117回 3月28日(土)  
午後13:30~14:30  
(開場13:00)

**テーマ** ラジエーションハウスのあれこれ  
放射線科部長 河内 伸夫  
知って得するMRI検査  
診療放射線技師 吉田 学誉

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、お間違え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

- 普段聞きなれないことをわかりやすく説明して頂けて興味がわいた。
- 一般の人にわかりやすい、専門性の高い素晴らしい講義でした。

### 過去に開催されたテーマ

- 痛みとしびれの世界へようこそ
- あたまの病気 よもやま話



## 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 55,000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110,000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

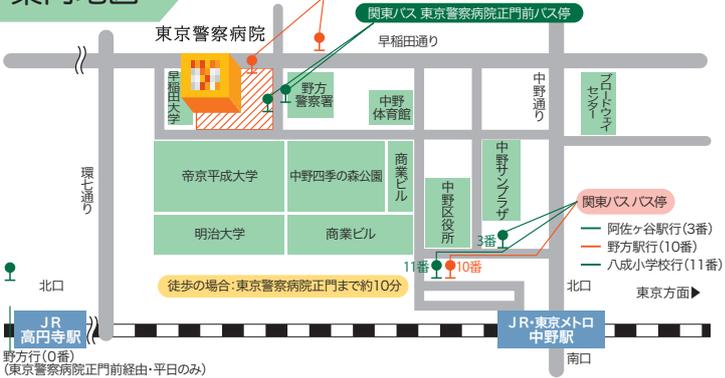
受付  
時間

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)



**レストラン「憩」**  
9F 営業時間 7:30~18:00  
**ナチュラル・ローソン**  
1F ATMあり 営業時間 6:00~21:00  
**TULLY'S COFFEE**  
本館2階 喫茶室 営業時間 7:30~18:00

### 案内地図



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