

# 病気のお悩み相談 Q&A

回答者： 病院長 白井 徹郎  
2013年12月3日 朝日新聞掲載記事より

## 心房細動で運動してもいい？

Q: 心房細動とはどんな病気ですか？

A: 不整脈の一種です。心臓の心房が1分間に500～600回、細かく震えます。心房細動自体は命に関わるものではなく、比較的ありふれた病気です。自覚症状がない人も少なくありません。ただ、心房細動の患者さんは血の塊の血栓ができやすくなり、重い脳梗塞を引き起こすリスクがあります。75歳以上、心不全、高血圧、糖尿病、過去に脳梗塞になった人などは要注意です。

Q: ウォーキングなどは避けるべきですか？

A: ウォーキングは全く問題ありません。フルマラソンなどの激しい運動はよくありませんが、早歩で1日30分程度歩いたら、むしろ積極的にやったほうがいいでしょう。

Q: バリバリ働きたいのですが、体に負担はかかりませんか？

A: 過労はいけません。「適度な疲労」ならば問題ありません。両者の線引きは難しいと思いますが、残業した次の朝、まだ疲れが残っているようなら過労、ぐっすり眠って疲れが取れているなら適度な疲労です。自分の体と相談しながら判断するようにしましょう。

# 区民健康講座のご案内

健康増進に寄与する病院を目指し、健康講座を開催しております

健康講座開催日程&テーマ (予定) 14:00 ~ 15:00 ※4月の講座は 15:00 ~ 16:00 の予定です。

第46回	4月19日(土)	脳神経外科部長 佐藤 博明
第47回	5月24日(土)	病理診断科部長 横山 宗伯
第48回	6月14日(土)	放射線科部長 河内 伸夫
第49回	7月26日(土)	泌尿器科部長 松島 常
第50回	8月23日(土)	リウマチ科部長 中島 敦夫
第51回	9月6日(土)	皮膚科部長 五十棲 健



■ 講座テーマは未定のためホームページ又は当院総合案内にて確認をお願い致します。

## 過去のテーマ

- ・大腸がんについて
- ・狭心症と心筋梗塞
- ・脳動脈瘤について
- ・変形性股関節症と人工関節置換術
- ・白内障と認知症のお話

## 参加者の声

- ・毎回、大変貴重な講座有難く参加させていただいております。
- ・お忙しい中、先生、スタッフの皆様ありがとうございます。かかりやすい疾患を繰り返し何度も講演をしていただきたいです。
- ・とても解りやすい講演だったため、最新情報を加えて2弾、3弾と続けてほしいです

参加費&参加申込について ※申込受付時間/ 8:30 ~ 17:00 (月~土曜日)

- 開催場所 … 東京警察病院 9階 大会議室
- 参加費 … **無料**
- 定員 … 先着**60名**になり次第、申込締め切りとさせていただきます。
- 参加申込 … 東京警察病院 経営企画課へお申込ください。TEL. **03-5343-5611** (内線14551) 不明な点につきましては経営企画課へお問い合わせください。

■ 講座の詳細につきましては、変更の場合もございますので病院ホームページをご覧ください。

<http://www.keisatsubyoin.or.jp/>

## 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

自動再来受付機 稼働時間………7:30～16:00  
自動入金機 稼働時間………8:30～17:00  
※防災センター・自動入金機：24時間稼働

● 休診日：日曜日・祝祭日・年末年始 (12/29～1/3)

### 院内施設のご案内

- レストラン (9F) 利用時間：7:30～18:00
- コンビニエンスストア・ATM (1F) 利用時間 6:00～21:00
- 屋外駐車場 119台 一般料金：200円/30分 受診者料金：100円/30分

## 地図



地域の基幹病院として患者様の健康に役立つ情報を！

東京警察病院オリジナル広報誌

# T.M.P.H. ニュース

2014 Spring Vol.7

Tokyo Metropolitan Police Hospital News

## CONTENTS

- ～創設 85 年を迎え～
- メタボリックシンドロームを予防しましょう！
- 糖尿病について正しく学びませんか？
- 人間ドックを受診してみませんか？
- 内視鏡検査について
- 病気のお悩み相談 Q&A
- 区民健康講座のご案内

## ～創設85年を迎え～



病院長 白井 徹郎

東京警察病院は、1929年(昭和4年)3月18日に開設され、当初は、警視庁職員及びその家族の診療を行う職域病院として発足し、警察職員の健康維持はもちろん、歴史の中のさまざまな局面で、その社会的使命を果たしてきた病院です。

戦後1945年(昭和20年)以降一般の方にも門戸を開放し、平成20年、千代田区飯田橋から中野区に新築移転後は地域に密着した基幹病院として救急を始め幅広い医療ニーズに対応しております。また、災害拠点病院としての認定を受けております。

今後も当院の理念である「医療の質の向上と患者さまの満足を目指し、努力する」を念頭に置いて、区西部地区の総合病院として地域医療の充実に努めるとともに、職域病院として医療を通じて社会の安寧に寄与いたします。



昭和4年3月



昭和45年4月



平成20年4月



現在

## 《沿革》

昭和	4年	1929年	3月	東京警察病院設立(8診療科、職員83名)	昭和	47年	1972年	2月	あさま山荘事件救護活動	
	11年	1936年	2月	2・26事件救護活動		49年	1974年	8月	三菱重工本社爆発事件救護活動	
	20年	1945年	3月	東京大空襲救護活動		60年	1985年	6月	集中治療室(ICU)運用開始	
	27年	1952年	5月	メーデー事件救護活動		63年	1988年	4月	24時間救急体制スタート	
	29年	1954年	1月	二重橋事件救護活動		平成	7年	1995年	3月	地下鉄サリン事件救護活動/オウム事件捜索活動協力
	34年	1959年	4月	第一次安保闘争救護活動(～35年7月)			8年	1996年	12月	ペルー日本大使公邸占拠事件で医療チーム派遣
41年	1966年	10月	東京警察病院多摩分院発足(152床)	17年	2005年		9月	新病院建設着工		
42年	1967年	10月	第二次安保闘争救護活動(～45年)	20年	2008年		4月	新病院移転開院(中野区)		
46年	1971年	7月	羽田闘争救護活動	25年	2013年		1月	アルジェリア邦人拘束事件における医療支援		

## 《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思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



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(トラストウオーシー)………皆様の信頼に応えていきます

## メタボリックシンドロームを予防しましょう！

### 「メタボ解消のための食事のポイント」

#### 1. 脂肪を減らした食事を摂りましょう

脂肪は1gあたり9kcal。一方炭水化物や蛋白質は1gあたり4kcalということで脂肪は高カロリーの栄養素です。

#### 2. 野菜を摂りましょう

「野菜はカロリーが低く、ビタミンも豊富。だから野菜を食べましょう。」・・・だけではないのです。大抵の野菜料理は、誰でもよく噛んで食べます。この噛むということが大事なのです。そのため野菜ジュースでは不十分です。食物繊維は、腸の中で糖分や脂肪分と絡み合い、その吸収を抑えてくれるのです。



#### 3. 甘いものを減らしましょう

お菓子を1個食べると、ついつい2個目にも手を出したくなる事は、経験したことがあると思います。このメカニズムも、解明されつつあります。

2002年にミシガン大学から発表された報告ですが、甘い味覚刺激は“脳内麻薬”といわれるβエンドルフィンを増加させることが、ネズミの実験で報告されています。甘い物を食べると、何となく幸せな気持ちになり、さらに食べたくなるのです。

#### 4. 塩分は控えましょう

塩分は、水を引き込み、血液量が増加するなどの変化で血圧を上げます。さらに濃い味のおかずは食欲をまし、ついついご飯の量も増えてしまいます。

#### 5. アルコールも控えましょう

食欲増進のために食前酒ということもよく言われます。このメカニズムもわかってきました。アルコール依存状態で飲酒するとグレリンという食欲を亢進させるホルモンを増やすとのことです。

#### 6. よく噛みましょう

咀嚼（そしゃく）する、すなわち顎を動かすとその刺激が脳内のヒスタミンという物質を増やします。そして、そのヒスタミンは脳の満腹中枢を刺激します。よく噛むとほどほどの食量で「食べたな」という感じとなって、食事をそこで止めることができるのです。



## 糖尿病について正しく学びませんか？

### 糖尿病教育入院のご案内

2週間を区切りとして、ほぼ毎日午後、医師、看護師、栄養士、薬剤師が講義を行いますので、退院後も自己管理して頂くのに必要な糖尿病についての知識を深めて頂けると思います。

もし、ご都合が付かず、1週間前後しか入院できない患者さんについては、担当医等が講義内容を補わせて頂きます。

当然、教育に平行して、血糖コントロールの治療内容の検討や、合併症の精査も行い、退院後の治療方針を決定させていただきます。

糖尿病でかかりつけ医のある方は、紹介状をご持参の上、一度外来を受診して下さい。



※1 糖尿病以外の病気にかかり通常の食事が摂れない場合のようにしたらよいか説明する ※2 エアロバイクを使用して消費カロリーを測る

■上記コース(例)は7日間コースです。

14日間コースは薬剤師による薬物療法、フットケア担当看護師による足の手入れなどがございます。

### 入院期間コースのメニュー及び料金の概略 (患者様負担額目安)

1. 土日コース 3日間 3万円程度 (月曜日午前中まで)
2. 7日間コース 8万円～9万円
3. 14日間コース 14万円～15万円  
\*退院処方の内容等により負担額が異なります。



お問合せ先：医事課 内線 11101

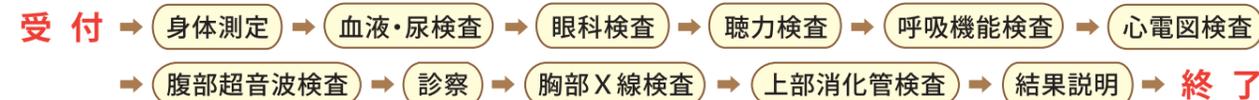


腎代謝科(内科)部長 高澤 和永

## 人間ドックを受診してみませんか？

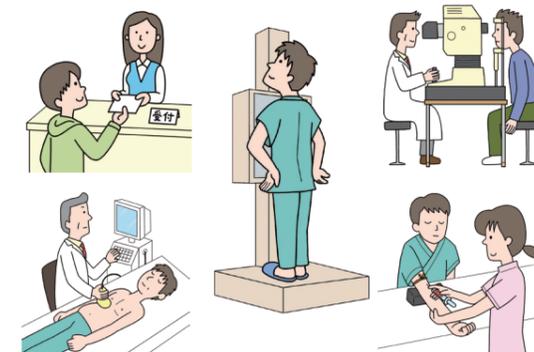
近年ライフスタイルの変化、高齢化社会の到来とともに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増えてきています。生活習慣病はその初期には自覚症状がないため早期発見・早期治療が重要であることは言うまでもありません。健康と活力を保ちながら老後を迎えるために、健康寿命を延ばすことが、今後の長寿社会ではもっとも大切なことです。

### 受診当日の流れ



### 日帰りドックの基本検査項目 税込 54,000 円 (平成 26 年 4 月より)

検査項目	検査内容
内科診察	問診・身体所見
身体計測	身長・体重・体脂肪測定・肥満度・腹囲測定
聴力	聴力
視力等	視力・眼底・眼圧
循環器	血圧・脈拍測定・安静時心電図(12誘導)
呼吸器	胸部X線、呼吸機能(肺活量・一秒量・一秒率)
腹部超音波	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓
消化器	ピロリ菌(初回のみ)・ペプシノーゲン(初回のみ)
上部消化管(胃透視)	造影透視(胃バリウム)
血液型	ABO式・Rh(D)式
血液一般	白血球数・白血球分画・赤血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット・血小板数
生化学	総蛋白・蛋白分画・肝機能・腎機能・TIBC・尿酸値・電解質(Na・K・Cl)・血清鉄・CRP(炎症反応)
糖代謝	空腹時血糖値・インスリン値 HbA1c
脂質代謝	総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪
尿	糖・蛋白・潜血・ケトン体・pHウロビリノーゲン・沈渣
便潜血	便潜血(2日法)
感染症	B型肝炎・C型肝炎・梅毒



※ドックの基本コースを申し込まれた方はオプション検査も申込みいただけます。  
・脳ドック⇒37,800円 ・肺ドック⇒16,200円、その他の詳細オプションはお問合せにてご確認をお願い致します。

- 場所 当院 9 階 予防医学センター
- ご予約・お問合せ先/他 受付時間/月曜日～土曜日 14:00～16:30 電話番号/ 03-5343-5750 (直通)

## 内視鏡検査について

### 上部消化管内視鏡検査について

#### 【具体的な方法】

1. 検査予約の際に梅毒・肝炎ウイルスの血液検査を行います。
2. 検査当日は起床後、食事・水分は取らずに来院してください。朝の内服薬も検査後に服用するようにしてください。(糖尿病薬を飲んでいる方など不安がある場合は担当医にご相談ください。)
3. 検査前に原則的に局所麻酔薬のスプレーによる喉の麻酔のみで検査を行います。担当医の判断で鎮静薬を使用することがあります。また、胃・腸の動きを抑えるために検査直前に肩に注射を行います。

※病変が見つかった場合、引き続き生検やポリープ切除といった治療・処置を行います。病変が大きい場合などには後日改めて入院での治療を行います。



### 大腸内視鏡検査について

#### 【具体的な方法】

1. 検査予約の際に梅毒・肝炎ウイルスの血液検査を行います。
  2. 検査前には大腸の中を洗浄する必要があり、そのために食事の制限と下剤の服用が必要となります(食事制限の内容や下剤の服用方法は別途説明いたします)。原則的に麻酔薬は使用しませんが、カメラを抵抗無く挿入するため局所麻酔薬入りゼリーを使用します。また、担当医の判断で腸の緊張を緩める薬を使用することがあります。
- ※病変が見つかった場合、引き続き生検やポリープ切除といった治療・処置を行います。病変が大きい場合などには後日改めて入院での治療を行います。ポリープを切除した場合には手術扱いとなり別途費用が発生しますのでご了承ください

