

T.M.P.H.ニュース

2015 Autumn Vol.12

Tokyo Metropolitan Police Hospital News

CONTENTS

- 病院機能評価の受審について
- 臨床検査科の紹介
- 医師コラム「あなたの膝は大丈夫?!」
- 医師コラム「大切な人の体に女性ホルモンがすること」
- 産科でおこなっているアロマセラピー
- 区民健康講座のご案内
- ホームページの紹介



実際の訪問審査の様子

病院機能評価の受審について

～医療の質向上と患者様の満足を目指し、
日夜努力し続ける病院であるために～

病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動を第三者の目で評価する「病院機能評価」。当院は、医療の質向上と患者様の満足を目指し、公益財団法人日本医療機能評価機構の「病院機能評価」の審査を受け、一定水準を満たす「認定病院」となっております。

○病院機能評価とは

日本医療機能評価機構による中立的、科学的・専門的な見地から、医療サービスの質について評価する認定制度です。

機構の評価調査者が病院を訪問し、所定の項目に沿って病院の活動(機能)を評価します。この評価結果で明らかになった課題に対し、改善に取り組むことで、安心・安全、信頼と納得の得られる医療サービスを提供し、日々、努力を続けている病院であると言えます。

平成27年9月現在、全国の約3割の病院が「認定病院」になっております。

○当院の取組み

当院は、平成22年7月に認定病院となり、今年6月に更新審査を受けて再認定されました。この病院機能評価受審を通じ、組織横断的・継続的な改善活動を行っております。こうした過程の中で、組織の活性化、職員の自覚や改善意識の醸成などの意識向上を図り、今後も継続して医療サービスの向上、患者サービスの改善に努めて参ります。

臨床検査科の紹介

臨床検査科は、医師1名、臨床検査技師17名で業務を行っています。

当部署は患者様と接する機会の少ない部署ですが、患者様から採取した血液、尿などの体液成分に対して生化学・免疫検査、血液検査、凝固系検査、一般尿検査、迅速検査(インフルエンザなど各種ウイルス検査)、細菌検査、輸血検査などを実施し、病気の診断や治

療に必要な検査データを迅速かつ正確に報告しています。

臨床検査科業務は、当直者1名による時間外緊急検査を含め24時間体制で検査を行っています。

また、最新の検査法や専門知識などを習得するために、科内の勉強会や院外の学会・研修会にも積極的に参加して患者様への医療サービス向上に努めています。



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(トラストウオーシー)………皆様の信頼に応えていきます

医師コラム

あなたの膝は大丈夫?!



もしかしたら、そろそろあなたも…
立ち上がりや歩き初めに膝が痛む。休めばとれるのだけど…。
階段で膝が痛い。なんだかO脚がすすんできた。それは、変形性膝関節症です。

50歳以降で、膝の痛みを起こす代表的な疾患、変形性膝関節症についての話です。立ち上がりや歩き初め、階段昇降で膝が痛い、O脚がすすんできた、これらが主な初期症状です。レントゲンで診断は可能です。

治療の基本は保存加療です。ヒアルロン酸注射も充分効果がありますが、数年後に手術にならないようにするには、筋力の維持・強化がもっとも大切です。

もちろん、杖やシルバーカーなど補助器具を使うことも良いですが、「そんなものには頼りたくない!!」という方には、下記の運動を勧めます。

*筋力強化の意味は？

筋力があると『天然のサポーター』をしているようなもので、関節が安定し、膝の骨・軟骨への負担が減ります。

*いい方法は？

○水泳・水中ウォーキング・自転車

体重から開放された状態での運動→関節軟骨への負担を減らした状態での筋力強化です。

○クッションの効いた靴→衝撃の緩和→靴には投資しましょう。

衝撃吸収材など科学の恩恵を受けましょう。

○土や芝生の上での散歩

→これも衝撃の緩和です。同じ歩くなら自然にかえって。

もしも人工関節置換術などの手術になったとしても筋力があるほうが、術後の回復は早いのです。つまり、将来どっちに転んでも損はない、ということです。今日からやってみよう！と思いませんか？

整形外科部長／人工関節センター長
古澤 達也
[主な資格]
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会スポーツ医
日本整形外科学会脊椎脊髄病医



きょうからできる！膝体操



実施上の注意

- 医師の指導を受けて運動の種類、回数は適宜増減する。
- 根気よく毎日続けること。
- 入浴後などヒザが暖まっている時に行うと効果的。
- 定期的に医師の診察を受けること。
- 痛みや腫れが強い時には運動を中止し、医師の診察を受けること。
- 膝蓋骨の周りに痛みのある人は、4、5はさける。

1. あおむけに寝て、ヒザをまっすぐ伸ばし、ヒザの後面を床におしつけるように力を入れる。同時にふとももの筋肉を緊張し、膝蓋骨が動くようにする。

力を入れたままゆっくり5つかぞえる。力をぬく。これを10回くりかえす。

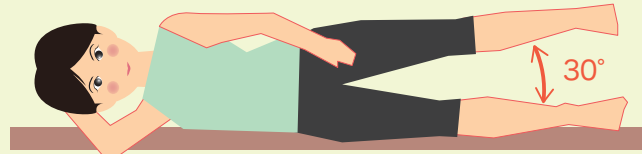


2. あおむけに寝て、ヒザを伸ばしたまま、約10°脚をあげる。(足先がみえる程度)

あげたままゆっくり5つかぞえる。おろす。これを10回くりかえす。楽にできるようになれば1kgの砂袋をつけて行う。

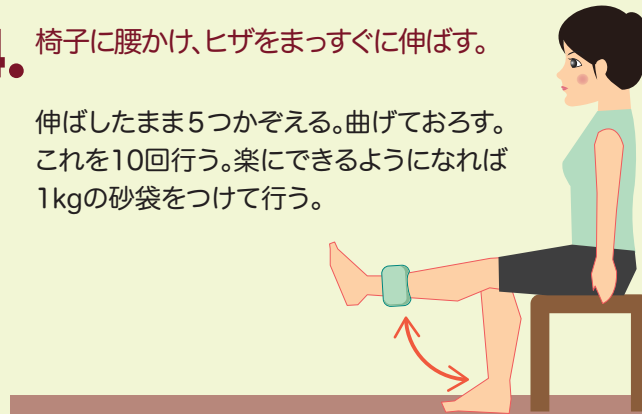


3. 横むけに寝て、股関節を少し曲げて股をひらくように脚をあげる。
あげたままゆっくり5つかぞえる。おろす。これを10回くりかえす。



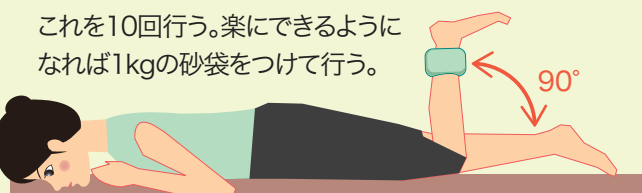
4. 椅子に腰かけ、ヒザをまっすぐに伸ばす。

伸ばしたまま5つかぞえる。曲げておろす。これを10回行う。楽にできるようになれば1kgの砂袋をつけて行う。



5. うつぶせに寝て、ヒザを伸ばした状態から90°曲げる。ふたたび伸ばす。

これを10回行う。楽にできるようになれば1kgの砂袋をつけて行う。



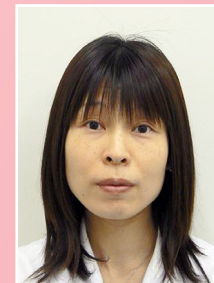
医師コラム

大切な人の体に
女性ホルモンがすること

女性ホルモンの話です。

お読みになるのが男性でしたら、

身近な女性が不安に思っているときの参考にさせていただけたら幸いです。



産婦人科副部長
濱井 葉子
[専門領域]
周産期・腫瘍全般
[主な資格]
日本産婦人科学会専門医

10代

私が若い頃、初潮は中学生～高校生時代でした。しかし、最近では小学生高学年で月経が始まることも多く、中学に上がって月経が来ないと心配で来院される親子もいます。

その場合、経腹超音波（痛みはありません）で子宮や卵巣を確認したり、腔内に月経血が貯留していないか見ています。高校卒業までに月経が来ない場合は、血液検査や内診（膣からの診察）も行っています。

月経開始～40代前半

月経不順で来院されることがあります。不順の程度がひどかったり、妊娠を希望している場合は、薬物治療を行う場合があります。順調に女性ホルモンが分泌されている場合は排卵が起きますので、その頃に腹痛が生じたり、中間期出血と呼ばれる出血が生じる場合があります。排卵期やその少し後に性交を行った後に腹部に激痛が生じたら、卵巣から出血している可能性があります。

また、排卵後に分泌される黄体ホルモンの影響で、むくんだり、いらいらする場合があります。月経10日前～直前のみ体調が悪くなる月経前症候群と呼ばれるもので、生活に支障が出るほどの場合は、低用量ピルで治療することがあります。

40代後半～50代前半

いわゆる更年期で、月経が不順になったり、体調が変化する場合があります。この時期に注意が必要なのは、不正出血を更年期だからと思い込んで子宮や卵巣の病気を見過したり、頭痛・動悸（どうき）・耳鳴り・気分の落ち込みなどを更年期障害と思い込んで、脳外科・整形外科・循環器科・耳鼻科・精神科の病気を見過することです。

更年期障害は最後に残る診断ですので、症状に合った複数の科を受診することが大事です。

閉経して時間がたつと、骨盤を支えている筋肉が緩んでくるために、子宮や膀胱が下がる感覚を持つ方が増えます。程度によって、経過観察・外来でできる器具挿入・手術と、対応が分かれます。

産婦人科は受診ににくい面もあるかと思いますが、

心配なことがありましたら自己判断や様子を見ることを避けて、まずは診察を受けることをおすすめします。

産科でおこなっている
アロマセラピー

5東病棟 助産師
英国IFA認定アロマセラピスト
横田実恵子



当院の産科では2003年より妊婦・産婦・褥婦のケアにアロマセラピーを取り入れています。

マタニティークラスでアロマセラピーの紹介をしていることから、パースプランで“アロマセラピーをつかってお産をしたい”との要望が多数あり、分娩時には担当助産師が心身の緊張緩和・産痛緩和を図る目的でアロマセラピーを提供しています。

2006年からはアロマセラピストの資格を有する助産師が妊婦・褥婦を対象にアロマセラピー外来を行っています。腰痛や下肢のむくみ・こむら返りなどのマイナートラブル、産後は慣れない抱っこや育児による肩こり・腰痛など、主訴や症状によって精油を選びブレンドオイルを作成して施術を行います。施術後は「楽になりました。」「気持ち良かった」など、多くの患者さまから良い評価をいただいております。

妊産褥婦の諸症状緩和に有効であるアロマセラピーをもちいて、今後も当院の看護部が大切にしている“あたたかい看護”を提供していきたいと思っております。

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健康の知識について
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。

受講料無料

2015年10月31日(土) 第64回

テーマ

甲状腺 身近な疾患

腎代謝科部長 高澤 和永



※テーマ未定につきましては、
決定次第当院のホームページ、院内掲示等でご案内いたします。

講演後には、皆様からの質問も承ります。
たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

◆時 間：14:00～15:00(開場13:30)

◆場 所：東京警察病院 9階 大会議室

◆参加申込：経営企画課へお申し込み下さい。

① 電話 TEL 03-5343-5611(内線14551)

受付時間:8:30～17:00(日曜・祝日除く)

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

※電話番号・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

※各回とも定員になり次第、締め切りとさせていただきます

※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

●気になるセミナーには今後も参加したいと思いました。
●院内ディスプレイで後日、映像が流れていていいと思います。
●初めて知ったことがあり有意義だった。

過去に開催されたテーマ

●腰の病気と手術 ●「白内障手術」～安心して手術を受けて頂くために～
●乳がんの検査と治療 ●三叉神経痛と顔面痙攣(けいれん)の治療

2015年11月21日(土) 第65回

テーマ

血管の病気について

(下肢静脈瘤、閉塞性動脈硬化症の正しい基礎知識) 外科部長 北川 剛



2015年12月19日(土) 第66回

テーマ

逆流性食道炎について

～胸やけしませんか～

消化器科部長 小椋 啓司



ホームページの紹介

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

当院のホームページでは、健康講座の開催予定や広報誌
バックナンバーなど、さまざまな情報を提供しています。



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

■ 休日診: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

案内地図



P 屋外駐車場 119台 一般料金:200円/30分 受診者料金:100円/30分

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

● 情報を得る権利

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