

どなたでもご受診いただける地域の病院

夏号CONTENTS

# 東京警察病院 NEWS

TMPH Tokyo Metropolitan Police Hospital  
2023 Summer Vol.43

- 迅速対応チームご紹介
- 胎児4Dエコー外来の一般公開について
- 乳がん・乳腺センターについて
- [新連載]生活しながらリハビリ  
～無理なく続けて健康長寿～
- 管理栄養士の健康レシピ
- 病院からのお知らせ

## 迅速対応チームのご紹介



当院のRRS(Rapid Response System)院内救急対応システムは、2023年4月から運用開始になりました。RRSとは、予期せぬ心停止前に早期に患者の急変に気づき、チームとして介入することで予後を改善しようというシステムです。当院の迅速対応チームは、救急センター医師・集中ケア認定を含む

救急センター看護師、院内救命士等の多職種で構成されています。急変の前にはキラースイートム(急変に結びつく危険な徴候)が出現することが多いと言われており、これに注意しながら、急性疾患予後予測スコアであるNEWS(National Early Warning Score)を参考にしたRRS起動基準：呼吸数、SpO2(血中酸素濃度)、収縮期血圧、心拍数、意識状態を作成し、さらに患者に関して何か心配なことがある場合にも病棟の看護師の判断でRRSチームに連絡します。RRSが診察後、チームの医師が診療科と調整を行い、必要に応じて集中治療室に収容します。

急変の前に対応するRRSは、患者の予後改善につながることから、各病院でも導入が進んでいます。当院では、まだ8時15分から17時までの運用に留まっていますが、休日も含めた24時間対応できる人員確保を目指しています。

## 胎児4Dエコー外来の一般公開について

産科では昨年より当院で妊婦健診を受けている方を対象に胎児4Dエコー外来を行なっておりますが、この度、他院で妊婦健診を受けている方でもご予約いただけるようになりました。

4Dエコーではお腹の赤ちゃんの様子を立体的な動画で見いただくことができます。赤ちゃんの体の向きや羊水量によって見える画像が変わるため、必ずお顔が見えるわけではありませんが、リアルタイムでの動きを見いただくことができます。動画をUSBでお渡ししますので、ご自宅においてご家族皆さままで楽しんでいただくことも可能です。ぜひ、多くの方のご予約をお待ちしております。

※このエコーは思い出の一つとして楽しんでいただくものです。胎児診断は行いませんので予めご了承ください。

【実施日】 毎週月曜日の午後

【予約方法】

当院で妊婦健診を受けている方 ▶ 妊婦健診時にご予約をお取りください。

他院で妊婦健診を受けている方 ▶ 再診予約センターへお電話ください。

【電話】 03-5343-5620/5621 (受付時間 14:00～16:00/日・祝除く)

【費用】 当院で妊婦健診を受けている方 ▶ 8,600円

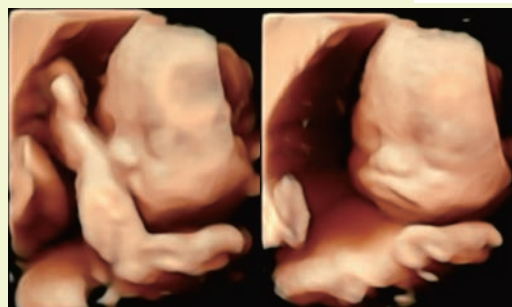
他院で妊婦健診を受けている方 ▶ 9,500円

【対象となる週数】 16～34週

※詳しくは当院ホームページをご覧ください。



17週



25週

# 乳がん・乳腺センターについて



東京警察病院の外科・乳腺センターで乳腺を専門に診させていただいている鈴木純子と申します。近年、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていています。身近な方に乳がんの治療を受けたことがあるご家族や友人がいらっしゃる方も多いのではないかと思います。乳房にできる病気としては良性のものもありますが「しこり」ができると、まずは悪いもの、つまり癌ではないか、ということをもっと先に心配してドキッとされるかと思しますので、今回は日本人女性で癌の中でも一番頻度が多い乳がんについてお話をさせていただきます。



外科 主任医長

鈴木 純子

【専門領域】

乳腺外科 一般外科

【主な資格】

日本外科学会 外科専門医/日本乳癌学会 乳腺専門医・指導医/日本乳がん検診精度管理中央機構 検診マンモグラフィ読影認定医師/日本がん治療認定医機構 がん治療認定医/日本乳房オンコプラスティックサージェリー学会 乳房再建用エキスパンダー/インプラント治療責任医師/日本遺伝性乳癌卵巣癌総合診療制度機構診療責任者・実施医

## 乳がんについて

乳がんが見つかるのは40代が一番多い年代ですが、最近では20代の若い方から80～90代以上のご高齢の方で診断されることも多くなっています。女性であることがすでに乳がんのリスクと考えて、検診を受けることも大切ですし、気になる症状があるときや検診で精密検査必要となったときには早めに受診して、もしもの時には早く適切な治療を開始することで完治することも多い比較的予後の良い病気です。



男性も乳がんを患うことがあります。男性の乳がんは全乳がんの1%以下と稀で、女性のように乳がん検診を受けるということはありませんが、片方や両方の乳腺が発達してしこりのように触れたり痛みが出たりする治療の必要はない女性化乳房のことも多いですが、乳頭のあたりが腫れたり硬く触れたり、乳頭から分泌物が出たりするときには、男性の方も受診して検査を受けてください。当院でも毎年150件前後の乳がんの手術のうち、平均すると毎年1-2名の男性の乳がんの治療もおこなっています。50-60代以上のことが多いですが、当院でも20～30代の男性乳がんの患者さんいらっしゃいます。

## 乳腺センターについて

乳がんと言ってもいくつかのタイプに分かれており、それぞれのタイプや進行の程度によって治療は様々です。乳腺外科では診断から手術・薬の治療をおこないます。手術の方法も、乳房をできるだけ残す温存手術や全て切除する乳房全摘術、治療に影響ない病状のときにはご希望があれば切除したあとに再建といわれるいわゆる豊胸術を形成外科の先生にお願いすることもあります。

薬の治療はホルモン療法・いわゆる抗がん剤・分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤といわれる最近になって使えるようになった新しいタイプの薬も増えています。それぞれの乳がんのタイプに応じて手術の前後で再発予防のためと、もしも再発してしまったときにもタイプに応じて治療薬を選択することになります。その他に放射線治療が必要なこともあり、外科のみで完結することができないような場合には、検査から治療まで外科以外の他科・多職種と連携して乳腺センターとして診療をスムーズに進められるようにしています。

症状がない方の乳がん検診はドックのオプション検査として行います。乳腺センターの外来では、検査はすべて女性技師が担当し、検査結果もすぐに外来担当医に伝わり、必要な追加検査にも迅速に対応し、専門の看護師とも協力して安心して検査・治療を受けられるような体制をとっています。最近予約が取りづらいこともありますが、ご自分で気になる症状がある方や、当院ドックや他施設での健診で精密検査が必要と指摘された方は、可能な限り予約外でも対応させていただいていますので、まず乳腺外科を受診してください。



乳腺エコー担当の臨床検査技師



マンモグラフィー担当の臨床放射線技師

# 生活しながらリハビリ ～無理なく続けて健康長寿～



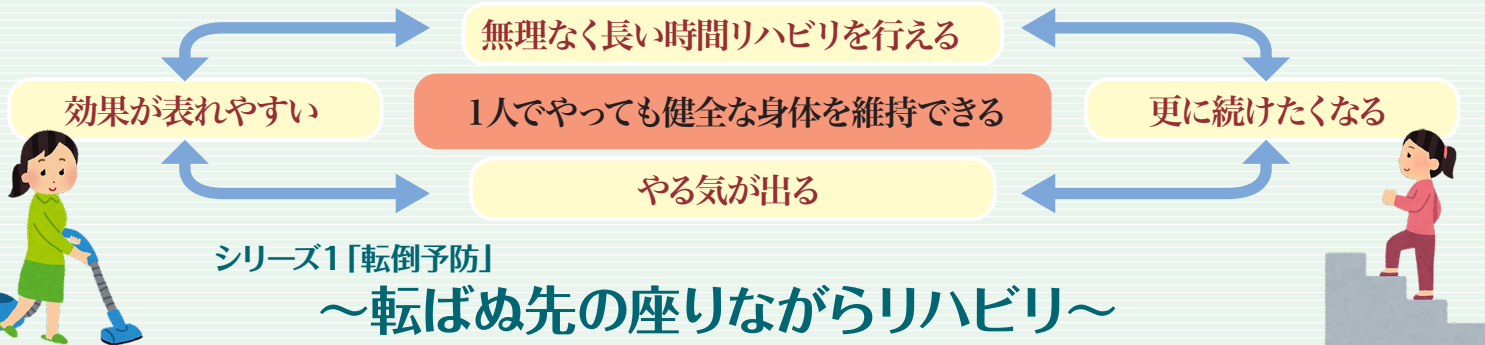
リハビリテーション科  
理学療法士 廣瀬 アヤ

退院後や外来リハビリが終了すると、病院で受けるリハビリから**主体的に行うリハビリ**に移行します。

「この運動は家でやっておいください」言われたリハビリ、うまく出来ていますか?『やり方が難しい』『良くなっている実感がない』『道具や場所の準備が必要』…自主リハビリで健全な身体を維持するためには、「正しい方法で」「無理なく簡単に実施できて」「効果が実感できて」「続けられる」ことが重要です。

## 【これから皆さんに行って頂く方法】

身体の仕組みと実施による効果を簡単に説明して、「正しい方法」で「目的意識を持って」行えるようにします。  
座る・立つ・歩く・階段・掃除・洗濯物干しなど生活動作をしながら行います。ご自身の日常生活全般がリハビリ場面になります。  
特別なやる気がなくても、自然と毎日の生活動作でリハビリが行えます。



## シリーズ1「転倒予防」

# ～転ばぬ先の座りながらリハビリ～

加齢に伴い骨が脆くなり、ひとたび転ぶと骨折につながり、手術、リハビリを経ても生活の質が低下します。  
健康長寿のためには、とにかく転ばない身体を作ることが重要です。

## 高齢者が転びやすくなる仕組み

安定して立つ・歩くための筋力が低下します。

### 低下する主な筋肉(10個)

- 首・背中を伸ばす
- 左右の安定性を保つ
- 腰を伸ばす
- 後ろに倒れにくくする
- 体を前に進める
- 体を起こす
- 骨盤を立てる
- 足を上げる
- 膝を伸ばす
- 足首を上げる



「足が上がらず、つまずいて前へ転ぶ」

「背中が丸まると重心が後ろにあり、後ろへ転ぶ」

「左右のバランスが悪く横へ転ぶ」



筋力強化が必要な筋肉が10個もあり、従来の方法だと10種目のリハビリを行わなければなりません、今回は【座ってテレビを見ながら】1つの動作で完了です。

## ● テレビを見ながら座っているだけ

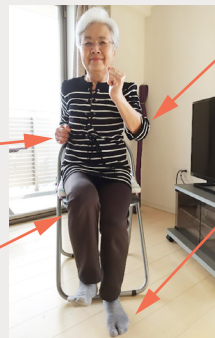
お尻の骨の下に折ったバスタオル5～10cmを敷く

- 自分で背中が伸びる骨盤が立つと実感する高さに調整してください。



## ● コマーシャルの時に言う

- 肘を大きく後ろへ引いて**2秒**止める
- 肘を大きく前へ出して**2秒**止める
- 膝と足首を**2秒**持ち上げて止める
- 足裏全体で床を**2秒**強く踏み込む



「あごを引いて、背筋を伸ばして歩く自分」を意識しながら行う。

※60分番組では約15分(900秒)がCMなので自然と450回の筋トレが可能です。

慣れてきたら本編中にも実施  
転倒は筋力だけではなく、「注意力」「判断力」の低下が原因になります  
2つの事を同時に行える能力を高めることで、更なる効果につながります  
テレビの内容も、リハビリも同時に楽しめていたら**合格!!**です



「体幹の安定性」と「注意力」「判断力」を高めて、次回の【転ばぬ先の立つ・歩きながらリハビリ】に備えてください。

