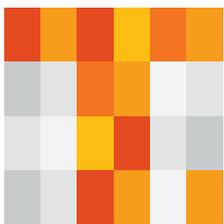


どなたでもご受診いただける地域の病院



東京警察病院 NEWS

TMPH

Tokyo Metropolitan Police Hospital

2024 Winter Vol.45

冬号CONTENTS

- 新年のご挨拶
- 【医師コラム】慢性便秘症について
- 生活しながら「転ばぬ先の立ちリハビリ」
- 管理栄養士の健康レシピ
- 産婦人科サービスのご案内
- 病院からのお知らせ



あけましておめでとうございます



新型コロナウイルス感染症がようやく一段落し、街には活気が感じられるようになりました。みなさんも長く続いていた緊張から解放され、ほっとした気分を感じられるようになったのではないのでしょうか。今年こそは以前のような平穏な日常を取り戻し、健康で元気に生活できるようになることを願っています。

さて、来年(2025年)には国民の5人に1人が75歳以上となる超高齢化社会が訪れます。高齢者の医療、介護の需要の増加が予想されるため、国は高齢者の支援を目的として地域内で医療・介護・行政などが連携しそれぞれの特徴を生かした機能によりサービスを提供できる「地域包括ケアシステム」という仕組みを整えつつあります。

そこでは、日常的な医療はかかりつけ医が担い、特殊な医療や入院は病院が対応することが示されています。また、外来診療では、病院の限られた医療資源を有効に活用するため、病院と診療所(クリニック)の医療の役割を明確にして、それぞれがその機能に応じた診療を行うことが医療法により定められました。

国のこの方針により、当院の外来では、手術、化学療法、放射線治療などの高度な治療やCT・MRI・内視鏡検査など精緻な医療機器による検査を受ける患者さんや入院が必要な患者さんを中心に診察することとなり、症状の軽い患者さんや長期通院が必要な慢性期の患者さんは地域の診療所のかかりつけ医の診察に移行していただくことになりました。

ご不便をおかけしますが、趣旨をご理解の上、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

当院では本年も高度な医療技術と安全で安心できる医療体制で患者さんの立場に立った診療を行い、急性期病院として地域に貢献できるよう全職員が一層の努力をしております。どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年1月

東京警察病院 院長 長谷川 俊二



慢性便秘症について

便秘症は、日本で人口の10%程度にみられるとされている一般的な疾患ですが、油断はなりません。便秘症では大腸がんが潜んでいる場合や、腸閉塞や腸管穿孔(腸に穴があくこと)をおこして重症になる場合もあります。また、便秘症ではおなかの痛み・不快感、排便時の苦痛などの症状がでますが、それだけではなく最近の研究によると便秘症が脳梗塞・心筋梗塞などの心血管疾患のリスクに関与するとされています。

便秘症の頻度

慢性便秘症の頻度は、国や地域、診断基準などによりばらつきはありますが、およそ10~15%と見積もられています。厚生労働省の国民生活基礎調査によるとわが国全体では女性が男性の2倍程度の頻度で診られています。女性は20代から便秘患者さんが多くなりますが、60代からは男女ともに年齢とともに増加し、80代以上では男女の差は認められなくなります。つまり、60歳以下の患者さんはほとんどが女性ですが、高齢者では男女ともにみられるようになります。

便秘症の原因

便秘症は大腸癌などによる器質性便秘症、痛み止めや抗うつ薬などが原因となる薬剤性便秘症、糖尿病・パーキンソン病などの多疾患を背景とする症候性便秘症などに分類されますが、最も多いのは特定の原因を認めない機能性便秘症です。病態に合わせた適切な治療を行うためにまず正しい診断を行うことが大切です。

便秘症の診断

便秘症の診断には問診と腹部診察が重要です。必要に応じて血液検査やX線検査を追加します。また、腸の病気(炎症や腫瘍など)が疑われる警告症状(排便習慣の急激な変化、血便、想定外の体重減少、発熱、関節痛、腹部腫瘤の触知などの異常な身体所見)や大腸疾患の危険因子(50歳以上での発症、大腸疾患の既往歴・家族歴)を認める場合は大腸検査をお勧めします。

便秘症の治療

①生活習慣・食習慣の改善

食事療法、運動、水分摂取などの生活習慣・食習慣の改善は慢性便秘症(機能性便秘症)の治療方法として有効性が示されています。特に日本人の慢性便秘症には米や豆類由来の食物繊維やヨーグルトなどの乳酸菌食品が有効とする報告もあります。



消化器科 部長
小椋 啓司

【専門領域】

消化器疾患

【主な資格】

日本内科学会 総合内科専門医
日本消化器病学会 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会
消化器内視鏡専門医・指導医
日本肝臓学会 肝臓専門医
日本消化管学会 胃腸科指導医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本ヘリコバクター学会
H.pylori(ピロリ菌)感染症認定医



②薬物療法

生活習慣の改善で症状が十分に改善しない慢性便秘症には薬物療法を行います。第一選択薬としては膨張性下剤、浸透圧性下剤(マグネシウム製剤)などの非刺激性下剤を用います。効果が不十分な場合は他の下剤への切り替え・併用を行います。センノシドなどの刺激性下剤は連用によって効果の減弱が起こりやすいことが知られており頓用として用いることが推奨されています。

便秘治療薬は近年作用機序の異なる多くの新薬が使用可能となっており、患者さんごとに最適の治療法を選択する個別化治療が可能になりつつあります。便通異常でお困りのかたはご相談ください。

生活しながらリハビリシリーズ1「転倒予防」 ～ 転ばぬ先の立ちながらリハビリ ～



リハビリテーション科
理学療法士 廣瀬 アヤ

前回までの成果としては『体幹の安定性が向上』して『足への負担が減る』ことで、無理なく効率的に動ける準備ができているはずですが、皆さんいかがでしょうか？冬場は外出機会が減りがちなので、今回はキッチンで家事をしながらリハビリを行って、次回春号の～転ばぬ先の歩きながらリハビリ～に備えましょう。

立っている足の上に
おへそと頭を乗せておく意識が重要!



【転ばぬ先の立ちながらリハビリの効果】

加齢や疾患による姿勢変化に伴って、
高齢の方は前後左右へ
0脚の変形性膝関節症の方は後ろへ
変形性股関節症の方は前と横へ
バランスを崩しやすい傾向があります。

立ち上がった直後、方向転換、
歩行時の前後左右への
足腰を支える力と
バランスが良くなり
転びにくくなります。

- キッチンにつかまって片足で立つ
- 反対の足を前→横→後ろの順に出し、
”2秒ずつ止める”をくり返す
- 足を変えて同様に行う
- ★お湯を沸かしている
- ★レンジの「チン!」を待っているなど実行チャンス
は生活パターンに応じて皆さんの工夫次第!!



管理栄養士
貝原 久美

たらこあん豆腐

栄養価(1人分): 131Kcal たんぱく質: 12.9g 食塩相当量: 2.2g

年末年始は「食べる・飲む」機会が一年で最も多くなる時期です。正月明けになると胃腸が疲れ気味な方がみられます。そんな時は「胃腸に優しい食事」として胃粘膜を保護し、胃酸の分泌を適量に戻すような食事に切り替えてみましょう。今回は主食ではなく主菜として消化が良い食品豆腐を使った一品をご紹介します。



..... 材料(2人分)

	〈A〉	〈B〉
絹ごし豆腐	白だし	水溶き片栗粉
・150g×2大さじ1	片栗粉
たらこ	だし汁小さじ1
.....小1腹大さじ4	水
	小さじ2
		青ネギ
	少々

..... 作り方

- ① たらこは皮を取り、身を出しておく。
- ② 〈B〉の水溶き片栗粉を作り青ネギは刻む。
- ③ 鍋に〈A〉を入れ弱火にし、たらこを入れほぐす。
- ④ たらこが白くなってきたら〈B〉を入れトロミを付ける。
- ⑤ 豆腐を器に盛りラップをして電子レンジで温める
- ⑥ 温めた豆腐から水が出ていれば捨て、たらこあんをかけ青ネギをのせる。

豆腐は古来より日本食には欠かせない食品です。食品の性質から離乳食・嚥下食など幅広く使用する事ができます。汁物・鍋物・田楽など主菜としては肉・魚より印象が薄い感じがします。しかし豆腐の原材料となる大豆には良質たんぱく質や大豆特有のイソフラボンが含まれ、それ以外にカルシウム・鉄・食物繊維なども多く万能食品と言えます。疲れた胃腸には十分な栄養補給となる食品であることから、食卓の一品に加えて下さい。

* 食事制限がある方は栄養士にご相談ください。



産婦人科サービス改訂のご案内

当院では、コロナ禍や物価高騰に伴う妊産婦さんのご負担を軽減するために、出産費用の思い切った見直しとサービス内容の充実を実施いたしました。

初産の場合(分娩後5日間入院) **630,000円～**

経産の場合(分娩後4日間入院) **570,000円～**

当院で実施しているサービス

入院必需品の貸出し無料!

お産の入院の際に、退院後までご使用いただけるお産セット・アメニティをお渡しします。また、入院中に必要な衣類やタオル、赤ちゃんに必要な着替えやオムツなどは、一通り病院で用意していますので、手ふらでご入院いただけます!



当院オリジナル

お祝い膳・産後デラックス食のご提供

この度、当院管理栄養士監修のもと、産後の体力回復を図った栄養バランスを考えた豪華な内容にリニューアルいたしました!



* 妊娠を主訴とした方の 初診時選定療養費 免除について

「妊娠」については、諸事情により紹介状のご持参が困難な場合や他院で診察を受けておられない場合であっても、早めにご受診頂くことを優先して、初診時選定療養費は徴収いたしません。

しかし、前医で診察を受けておられる場合は、その際の検査結果が、当院での診察時にも重要な参考資料となりますので、紹介状はできる限りご持参いただきたいと思います。



【病院からのお知らせ】

「紹介状なし」で受診された場合は選定療養費がかかります

当院は令和5年8月1日付で「紹介受診重点医療機関」に選定されました。

なお、紹介受診重点医療機関では、国より選定療養費(特別な料金)の徴収が義務付けられています。令和6年2月1日から、下記のとおり選定療養費の取り扱いが変更になりますのでお知らせいたします。制度へのご理解とご協力をお願いいたします。

初診時選定療養費

- 「紹介状なし」で受診される方
- 当院通院中、別症状で他の診療科を「紹介状なし」で受診される方

7,700円(税込)

再診時選定療養費

- 状態が落ち着き、担当医が他の医療機関へ紹介した後も、当院での受診を希望される方

3,300円(税込)

かかりつけ医をお持ちでない方

通院しやすく、患者さまの病状にあったお近くの医療機関を探すお手伝いをいたしますので、担当医にご相談ください。当院と連携している地域医療機関を、ご紹介させていただきます。