



SPECT-CTが最新鋭の装置に更新されました!! 認知症の診断にも有用です

SPECT-CTとは、シンチグラフィーとCTを融合させた診断機器で、がんの診断として全身の転移、特に骨への転移を検出する目的で使用されます。

また、脳の血流を映し出すことができるため「脳の機能的変化」を知ることができ、認知症やパーキンソン病などの診断にも利用されています。

通常の診察では発見できない軽度の認知機能障害や初期の認知症の診断も可能です。



ストーマ外来のご紹介

ストーマ外来とは、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)をお持ちの方(オストメイト)とご家族をサポートする外来です。

ストーマ合併症や皮膚トラブルのケア、ストーマ用品のご紹介、日常生活や社会生活での困りごとや悩みの対応、地域や他施設の方々との連携を行ない、ストーマ造設後もオストメイトの方々快適に日常生活を過ごすことができるように、悩みや問題に対して一緒に考え、ケアの提案とサポートをしております。お気軽にご相談ください。

ストーマ外来 毎週水曜日(9時~12時)

皮膚・排泄ケア認定看護師が担当し、手術前~退院後も継続的に専門的なケアを提供しております。

※他院でストーマを造設された方が受診される場合は、外科(ストーマ外来)宛の紹介状が必要となります。



東京警察病院の救急車

本年3月末、東京警察病院の救急車両を新たに導入しました。これにより、災害拠点病院として広域災害発生時に、安定した医療を提供できるようになりました。なお、この車両は除染設備を備えており、NBC災害*時にも有用です。

当院では、今後も被災された地域の皆様の一助となれるよう、できる限りの支援を行ってまいります。

*核(nuclear)、生物(biological)、化学物質(chemical)による特殊災害のこと



東京警察病院
Tokyo Metropolitan Police Hospital

NEWS

医師の働き方改革にご協力をお願いします

「医師の働き方改革」がスタートしました。

日本の医療水準は世界でもトップクラスであり、だれでもいつでも高度な医療を受けることができますが、これは医師の長時間労働により支えられてきました。今後、医療ニーズが増加・多様化し、少子化により医療の担い手が減少してくると医師個人に対する負担はさらに増すことが予想されます。こうした中でも患者さんに対して提供される医療の質・安全を確保し、医療提供体制を維持していくには、医師が健康に働き続けることのできる環境整備が重要になります。このような背景から医師の時間外労働の短縮などを定めた「医師の働き方改革」に関する法律が本年4月から適用されました。

当院でも医師の勤務時間を管理しながら、医療の質が低下しないよう次のような改革に取り組んでいます。その実例として、医療上の処置や検査説明など今まで医師が行ってきた業務を他職種のスタッフがその専門性を活か

して可能な範囲で代行するタスクシフトを進めています。

入院患者さんについては、複数の医師による担当制とすることで業務を分担し時間外労働を減らす努力をしています。そのため、同じ医師の診察とならないこともあります。また、ご家族への病状説明や治療方針の説明などは原則として時間内(日祝日を除く8:30~17:00)にお願いしています。外来診察では、急性期の治療が終了した患者さんや長期通院が必要な慢性期の患者さんには地域の診療所へ移行していただくようお願いし外来診察時間の短縮を図っています。

皆さまにはご不便をおかけすることもあると存じますが将来を見据えた改革を進めるためです。どうかご容赦ください。

令和6年4月

東京警察病院 院長 長谷川 俊二

検査予約や入院手続きの説明を行う
メディカルアシスタント



各部門の専門性を活かし、
医師業務のタスクシフトを
行っています



NEWS 広報誌のデザインを
リニューアルしました!

新しい年度が始まり、当院も、地域の皆様への温かい医療を目指して、様々な改革に取り組んでいます。広報誌も、春の訪れに合わせ、親しみやすいデザインに刷新してみました。一人でも多くの方にお読み頂けたら幸いです。

広報委員会委員長 中澤直子(産婦人科部長)



乳がん患者を救う“乳房再建”



形成外科・美容外科
副部長 吉村 圭

乳がんは女性のがんのうち最も頻度が高く約10人に1人は発症すると
言われています。逆に、早期発見の診断技術も向上し、
比較的治療予後の良いがんと言われています。しかし現実では躊躇し、
治療になかなか踏み切れない患者さんも少なくはないようです。
乳房再建はそのような乳がんの患者さんに対して一つの希望となり得ると考えます。
今回は、この乳房再建に関して簡単に解説したいと思います。

乳房再建の種類について

乳房再建を大きく分けると、自分の組織（自家組織）を利用する方法と、人工物を利用する方法に二分されます。自家組織による方法の多くは皮弁移植という古からの方法で、乳がん切除部位以外にも大きな傷跡や変形が残るといった最大のデメリットがあり、患者さんが受け入れにくいといった印象がありました。しかし、人工乳房による再建が保険適応となったことから、この方法だと失う物を最小限に抑えることができるという理由から、患者さんは以前より積極的に乳がんの治療と向き合えるようになってきました。



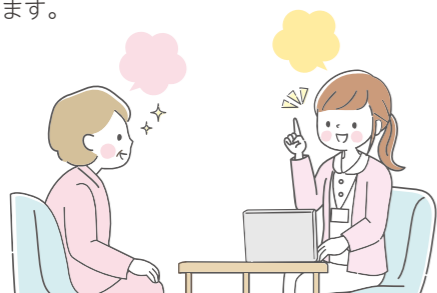
脂肪注入による乳房再建

自家組織を用いた新しい方法で、「新たに大きな傷跡を残したくない」「異物を体内に残したくない」といった患者さんに適しています。欠点としてはまだ保険適応外で自費の治療となること、手術回数が多いこと、あまり大きな乳房は作れないといった問題があります。しかしこの方法によって完成した乳房は他のどの方法よりも自然な形態を維持することができます。



人工乳房（シリコンインプラント）を用いた乳房再建

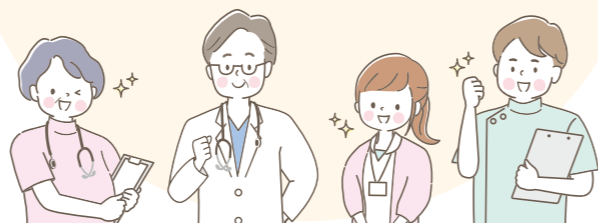
乳がんの乳腺全摘と同時に再建を行う1次再建、時期を改めて行う2次再建とに分かれます。いずれも人工乳房挿入に先だってエキスパンダー（組織拡張器）を挿入し、皮膚を拡張させてから人工乳房の挿入術を行います。つまり1次（同時）再建の場合は2回、2次再建の場合は3回の入院手術を要すこととなります。



乳房再建にはこのように様々な方法がありますが、1つの方法にとらわれずこれらを組み合わせることでより良い結果が期待できると考えております。



当院診療科
HPはこちら



生活しながらリハビリ

シリーズ1「転倒予防」最終回
～転ばぬ先の歩きながらリハビリ～

リハビリテーション科
理学療法士
廣瀬 アヤ



歩く時は「足をもっと大きく出して!」「背中を伸ばして前を見て!」と指導された経験はありませんか? 治したくても、出来ないことは続かない。続けないと効果が出ないため、さらにやる気を失ってしまいます。今回は日常の歩く機会に少しでも意識して取り入れることで、無理なく全身の筋力強化が期待できる転倒予防リハビリの完成版をご紹介します。

意識しないで歩くと



背中が丸まっている

足が前に出ない

腕を後ろに大きく振って歩く



自然と背中が伸びる

自然と歩幅が大きくなる

筋肉への刺激量が増えるため、筋力強化の効果が高い。

健康長寿のためには1日6000歩が必要ですが、身体状況により歩数を増やせない場合、この方法で1000歩正しく歩けば、1000回分の足と体幹への筋力強化が無理なく可能になります。

生活しながらリハビリ
過去の連載はこちら



管理栄養士の

健康レシピ

野菜に豊富に含まれる食物繊維には、便通を整え食事摂取による血糖値の急上昇を抑えてくれる働きがあります。また、寒い冬を乗り越えた春の野菜は、栄養をたっぷり蓄えており疲労回復にも効果的です。今回は、そんな旬の野菜を使用した健康レシピをご紹介します。



栄養科 管理栄養士
山本 穂波

揚げない!野菜たっぷり“春”巻き

材料(2人分)

春キャベツ	1/4玉	醤油	8g
ニラ	20g	酒	8g
たけのこ	20g	砂糖	2g
豚ひき肉	50g	胡椒	少々
春雨	15g	水溶き小麦粉	小麦と水を1:2
春巻きの皮	4枚	油(焼き用)	大さじ1/2杯

1人前あたり

エネルギー/158kcal たんぱく質/8.4g 食塩相当量/0.6g

作り方

- 春雨をぬるま湯に約10分浸けて戻したら、水気を切り約5cm幅にカットする。
- ニラは5cm幅、他の野菜もニラと同じくらいの大きさにカットする。
- ボウルに具材・調味料を全て混ぜ合わせラップをかけてレンジで500W・3分加熱してから粗熱を取る。
- 春巻きの皮に具材をのせて巻き、皮の端を水溶き小麦粉で糊付けして閉じる。
- 春巻きの表面に油を塗り、オーブントースターで両面を3-5分ずつ焼く。



管理栄養士
コメント



春巻きは、元々立春の頃に新芽を出した野菜を巻いて食べる事で、新春を祝い、無病息災を願ったとも言われている料理です。他の野菜でも美味しい春巻きを作ることができます。

油で揚げるのが一般的ですが、調理法を変える事でエネルギーを抑える事が出来ます。旬の食材を上手に利用して、疲労対策を心がけていきましょう。