

東京警察病院

参加費 無料

定員 30名 事前申込制

区民健康講座

2027年 1月19日(火) 午後3時30分～

東京警察病院 本館9階 大会議室

PSA測定していますか？



～ 2023年の1年間で 13,429人の方が前立腺癌で 亡くなりました(日本国内) ～



泌尿器科部長 山田(やまだ) 大介



足の静脈、動脈の病気について



外科部長 北川(きたがわ) 剛(たけし)

申込方法

外来1階 総合案内でもお申込みいただけます！

公式ホームページよりお申込みください

東京警察病院 健康講座 検索

または

QRコードからもお申込み可能です

お問い合わせ先

東京警察病院 経営企画課

☎03-5343-5611

(土日祝除く 8時15分～17時)

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。詳細は病院ホームページをご覧ください。

年末年始の診療体制について

12月	12/26(土)	12/27(日)	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)
	通常診療	休診※	通常診療	休診※	休診※	休診※
1月	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)
	休診※	休診※	休診※	通常診療	通常診療	通常診療

★ 医師の都合上、やむを得ず休診となる可能性がございます。
★ 各診療科の休診情報については、当院のホームページをご確認ください。
※ **救急センターは24時間対応しています。**
場合により、時間外選定療養費が発生する可能性がございます。

〒164-8541 東京都中野区中野4丁目22番1号　電話番号:03-5343-5611(代表)
発行:東京警察病院 経営企画課　編集制作:株式会社 三光

※東京警察病院NEWSは環境にやさしい印刷で作成しています

ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C086357

VEGETABLE OIL INK

2026.winter Vol.56

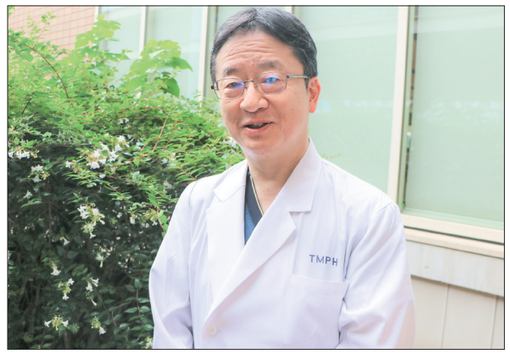
どなたでもご受診いただける地域の病院

公式HP

東京警察病院 NEWS

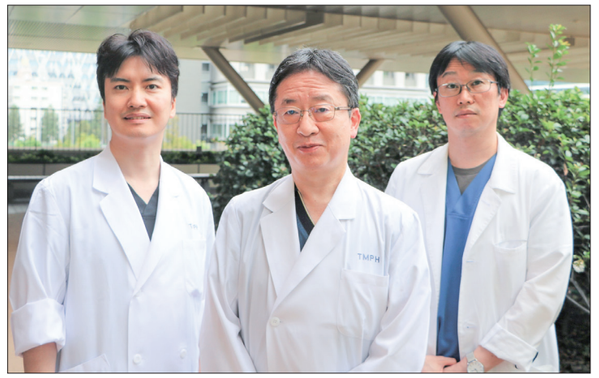
Tokyo Metropolitan Police Hospital

総合診療内科部長就任挨拶



この度10月1日付で総合診療内科部長を拝命いたしました寺倉守之です。平成5年に内科研修医として医師としての歩みを始めた東京警察病院は私の原点であり、今日まで成長を支えてくれた大切な場です。令和4年より副部長として総合診療・内科全般を幅広く担い、診療体制の充実に努めてまいりました。本年からは関根世師医師(脳神経専門医)、富永直樹医師(救急専門医)とともに診療の幅をさらに広げ、地域医療・職域医療への貢献を一層深めていく所存です。今後ともよろしくお願い申し上げます。

総合診療内科部長 寺倉(てらくら) 守之(もりゆき)



医長 富永(とみなが) 直樹(なおき)　主任医長 関根(せきね) 世師(ときのり)

総合診療内科紹介

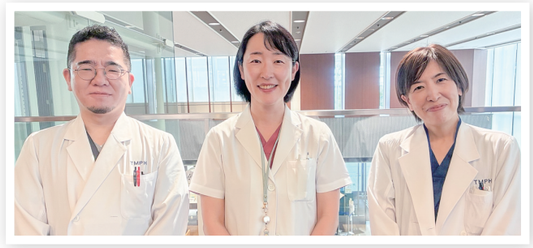
総合診療内科は、複雑化する医療の中で「人を診る医療」を重視し、身体・心・生活背景まで含めた全人的な視点で診療にあたっています。月曜～土曜の内科初診外来では、原因不明の不調や複数症状、受診先に迷う相談に幅広く対応し、入院では多疾患併存や診断困難例にも包括的に向き合います。総合力・診断力・対話力など7つの力を基盤に、外来・救急・病棟を横断して地域・職域医療の質向上に貢献し、患者様の“最初の相談窓口”として丁寧な診療をこころがけてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

小児科のご紹介



小児科部長 梶保 祐子（かじほ ゆうこ）

警 察病院の小児科について教えてください



医員 近井 隼人（ちかい はやと）　医員 岡本 陽子（おかもと ようこ）

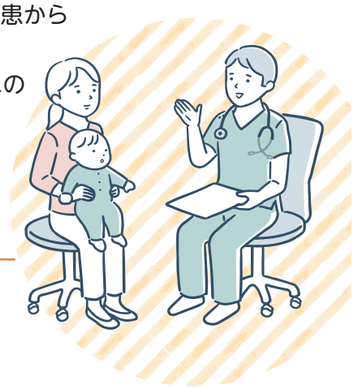
当科では3人の小児科医が診療を担当しています。
小児科専門医に加えアレルギー専門医や
腎臓専門医が在籍しています。
また専門外来では、各領域で
豊富な経験を持つ外部の
医師も診療を担当しています。



ど んな診療をしていますか？

月曜日から土曜日まで、感染症など日常的によくみられる病気から、アレルギー疾患、喘息、腎臓や心臓の病気、けいれん、発達に関するご相談、夜尿症など、子どもたちのさまざまな病気や健康上の問題に幅広く対応しています。地域のかかりつけ医の先生方と連携して、身近な疾患から専門的な診療まで切れ目のない医療の提供を目指しています。

お子さんの状態に応じて、当院での入院治療や、より専門的な医療機関へのご紹介を行います。また、当院で生まれた赤ちゃんの診療にも対応しています。



専 門的な分野の診療は行っていますか？

アレルギー、神経、循環器、心身症、腎臓について専門外来を設けています。
「どこに相談したらよいかわからない」という場合には、まずは一般外来で
お子さんやご家族のお話を伺い、必要な検査や治療についてご説明します。
病状に応じて、院内の他診療科や、より専門的な医療機関とも連携し、適切な医療につなげています。



大 切にしていることは何ですか

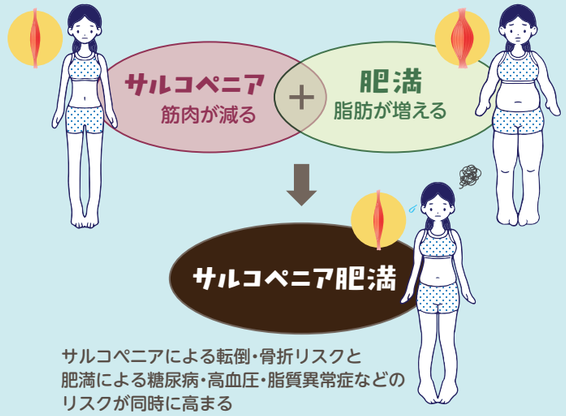
お子さん一人ひとりの成長や発達、ご家族の不安や疑問にも寄り添いながら診療することを大切にしています。地域のお子さんとご家族にとって身近で頼りになる存在でありながら、必要なときには専門的な医療を提供できる小児科として、お子さんの健やかな成長を支えてまいります。



サルコペニア肥満について

サルコペニア肥満とは、筋肉量や筋力が低下した状態（サルコペニア）と、脂肪が過剰に蓄積した状態（肥満）が同時にみられる状態を指します。特に高齢の患者さんや慢性疾患をお持ちの方に多く、見た目には体格が保たれている、あるいは肥満に見える場合でも、実際には筋肉が減少していることがあります。

この状態は見逃されやすい一方で、転倒しやすくなる、日常生活動作が低下する、入院期間が長くなる、病気の回復が遅れるなど、患者さんの生活や予後に影響することが知られています。



サルコペニアによる転倒・骨折リスクと
肥満による糖尿病・高血圧・脂質異常症などの
リスクが同時に高まる

○病気のポイント

サルコペニア肥満では、脂肪の増加と筋肉の減少が互いに影響し合い状態が悪化しやすくなります。

- **脂肪の増加により慢性的な炎症が生じ、筋肉が分解されやすくなります。**
- **インスリンの働きが低下し、筋肉が作られにくくなります。**
- **筋肉が減ることで活動量が低下し、さらに脂肪が増えやすくなります。**

このように、脂肪増加と筋肉減少が繰り返される悪循環が形成されることが特徴です。

○サルコペニア肥満に対する栄養療法

単に体重を減らすことを目的とするのではなく、筋肉量を維持・増加させながら、過剰な脂肪を抑えることが重要となります。

そのためには、摂取エネルギーの調整だけでなく、栄養素のバランスや摂取方法にも配慮する必要があります。

循環器内科部長 寺井 知子（てらい ともこ）

管理栄養士の 健康レシピ



栄養科管理栄養士 山本 穂波（やまもと ほなみ）

鶏ときのこの塩麹蒸し



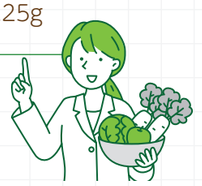
材料 2人分

鶏むね肉(皮なし)	160g
塩麹	15g(大さじ1)
しめじ	50g
舞茸	50g
玉葱	1/2個
★酒	10g(大さじ2/3)
★ポン酢	10g(大さじ2/3)
★小口葱	適量
★レモン	1カット

1人前あたり

エネルギー／132kcal　たんぱく質／21.3g　食塩相当量／1.25g

作り方



1. 鶏肉は薄めのそぎ切りにし、塩麹を揉み込み20～30分漬けておく。
2. しめじは石づきを除き、舞茸と共にほぐす。
3. 玉葱は皮を剥き、半分にして薄切りにする。
4. クッキングシートに1人分の鶏肉ときのこを乗せて、酒をかけて包む。
5. フライパンに包みを並べ、包みの外側に底から1cmの高さまで水を注ぐ。
6. 蓋をして弱めの中火で10～15分を目安に蒸す。
   ※途中で水がなくなりそうになれば足す。
7. 器に盛り、包みを開いて小口葱やレモンを添え、ポン酢をかける。

管理栄養士コメント

鶏肉には、筋肉の材料となるたんぱく質が含まれています。鶏皮を除き、油を使わず蒸す事で、脂質を抑えながらたんぱく質を取れる1品です。旬の食材であるきのこからは整腸作用のある食物繊維や筋肉の合成を促す作用のあるビタミンDが取れます。食欲の秋、体重が気になる方もいらっしゃるのではないでしょうか。
余分な体脂肪を減らすには食事量を減らすだけではなく、たんぱく質を十分に摂取し筋肉を保つことが大切です。毎食、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取り入れ、適度な運動を組み合わせましょう。鶏肉の他にも旬な魚を使っても美味しく作ることができます。秋の味覚を楽しみながら、バランスの良い食生活を心がけてみてください。