



## 土曜日の妊婦健診をスタートしました！

当院では、お仕事をお持ちの妊婦さんやご家族などにも、出来るだけご負担の少ない通院をして頂けますよう、2回目以降の妊婦健診～妊娠33週までの妊婦健診につき、土曜日にご受診頂ける予約枠を追加しました。

ご予約は、妊婦健診で来院された際に、医師の確認の上で取らせて頂きますが、是非とも、ご活用ください。

※特別な精査や経過観察や面談などを必要とする健診につきましては、従来の平日の枠でご受診頂いており、妊婦さんご自身の土曜日枠への予約変更はできませんので、何卒、ご了承ください。

詳しくはこちら



産科のご案内  
特設サイト



## 入院前の服薬に関するお願い

当院では、患者さんの入院が決まった時点から、安心して手術や検査を受けていただくため、一部のお薬(血液さらさらの薬・低用量ピル・糖尿病薬等)をお休み(休薬)していただくことがあります。休薬が正しく行われない場合、手術や検査が延期となる可能性があります。

来院時にはお薬手帳を必ずご持参いただき、安心して入院治療を受けることができるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

## 土曜日も面会が可能となりました

今後の感染状況の動向によっては、変更になる可能性があります。

最新情報は、当院HPをご確認ください。

面会日	毎日
面会受付	午後2時～午後4時30分
面会条件	1回 30分程度
面会人数	家族2名まで(15歳以上)
注意事項	面会申込書の記載、マスク着用、手指消毒、飲食厳禁をお願いいたします。



## 外来・入退院支援センターに comuoonを導入

耳が聞こえにくい方のために、未来スピーカー『comuoon』が外来にも設置され、大きな声でお話せずとも対話することができるようになりました。

comuoonを利用されたい方は、看護師にお声がけください。



東京警察病院  
Tokyo Metropolitan Police Hospital

# NEWS

## 熱中症にご注意ください

一般の方に実践できる熱中症対策のポイントは2つあります。

まず応急処置です。涼しい場所に移動し、体を冷やします。その後、3つの状態に応じて対応をします。

- ①意識があり軽症と考えられる場合は、自分で水分を補給してもらい、様子を見ます。
- ②意識状態が少し悪く、自分で水分をとれないような中等症の場合、医療機関の受診を考えます。
- ③意識障害があり、けいれんしているような重症は、すぐに医療機関に搬送してください。

次に、熱中症において最も重要な予防です。まずは体温の上昇を抑え、脱水を防ぎます。

最近では屋内での熱中症も増えています。高齢者の方は喉の渇きを感じづらく、あまり汗をかかない身体的特徴がある上、クーラーが嫌いな方が多いため、リスクが高まります。また、子どもも体温調節能力が未発達のため、暑熱環境では深部体温が上がりやすくなります。

こちらの熱中症予防の指標としての暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)は気温だけでなく、湿度や日差しの量も考慮したものです。

また2024年4月から、気象庁より熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートが発令されるようになりました。これらを参考に行動することは、熱中症の予防にとっても重要です。

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
概要	熱中症の危険が高くなる予想されるとき、暑さ指数をもとに発表	熱波が都道府県の域を超えて過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康にかかる重大な被害が生じる場合に発表
発表基準	発表対象地域内の暑さ指数算出地点のいずれかで、日最高暑さ指数が33に達すると予想される場合。	都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数が35に達すると予想される場合。
発表時間	前日の17時および当日の5時	前日の14時

表2:熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

東京警察病院  
副院長兼救急科部長  
金井 尚之



暑さ指数(WBGT)による基準域	気温(参考)	注意すべき生活活動の目安 <sup>*1</sup>	日常生活における注意事項 <sup>*1</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>*2</sup>
危険 31以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上 31未満	31℃以上 35℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	28℃以上 31℃未満	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	24℃以上 28℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

<sup>\*1</sup> 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)  
<sup>\*2</sup> 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

表1:暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)

# 直腸がんに対する ロボット支援下手術を開始しました



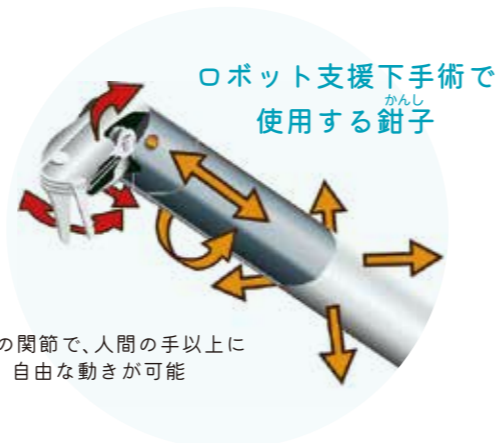
外科副部長  
竹之内 信

当科では2024年3月より直腸癌に対するロボット支援下手術を開始しました。

直腸は骨盤という体の奥深くの狭いトンネルの中にあり、直腸癌に対する手術はその暗く狭いトンネルの中を掘り進むような手術です。当院ではこれまで多くの直腸癌手術を腹腔鏡下に行なってきましたが、高性能の手術用カメラを用いることで開腹手術では十分に観察することができなかった骨盤の奥深くを明るく拡大して観察できるようになり、開腹手術の時代には考えられなかったような細やかで正確な手術を行うことができるようになりました。

腹腔鏡手術では鉗子という長い棒状の器具を術者が直接手で動かして手術を行うのですが、手ぶれや、鉗子が曲がらないために思い通りの位置に鉗子が届かないなどといった欠点もありました。

ロボット支援下手術では、たくさんの関節があって自由自在に動くロボットの鉗子を術者が操作することにより、術者の思い通りに正確に鉗子を動かせるようになるため、これらの腹腔鏡手術の欠点を解決し、さらなる安全性の向上や合併症の低下が期待されます。



ロボット支援下手術で  
使用する鉗子

複数の関節で、人間の手以上に  
自由な動きが可能

触覚がないなどロボット特有の注意点も存在しますが、当院ではすでに泌尿器科・婦人科で多数のロボット手術を行った実績があり、手術室看護師・臨床工学技士・麻酔科医の協力により安全に症例数を積み重ねています。

地域に根ざした医療機関として高度な医療をみなさまに安全に提供できるよう努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



## “認定”ナースのお仕事 ～第1回 感染管理認定看護師～

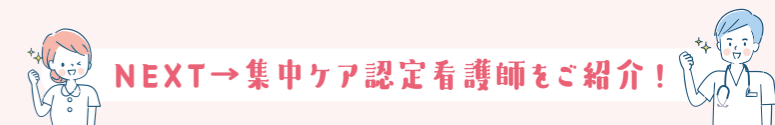


病院で働く看護師の中には、ある特定の専門分野に関する教育を受けた看護師がいます。幾つかある専門分野の中で、私達は「Certified Nurse in Infection Control」(以下、CNIC)の資格を有し、感染制御対策室で勤務しています。

みなさまは「感染管理」と聞いてどのような仕事を思い浮かべますか?なかなか、耳慣れない言葉だと思います。

私達CNICは、病院に関わる全ての人々を感染から守るために日々「感染しない、させない、広げない」をモットーに感染管理業務に携わっています。

最近では皆様ご存じのとおり、新型コロナウイルスの大流行があり、私達CNICは、目に見えないコロナウイルスとの戦いの毎日を過ごしていました。その中で、地域の皆様から暖かい励ましのお言葉を頂戴し、大変励みになりました。お陰様でコロナ禍を乗り切ることができました。この場をお借りし感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



### 管理栄養士の /

## 健康レシピ

トマトには様々な栄養素が豊富に含まれており、特に真っ赤に熟したトマトには、リコピンがたっぷり含まれています。トマトにさまざまな銘柄がありますが、今回は一般的に入手しやすい「桃太郎」を使用したレシピをご紹介します。



栄養科 管理栄養士  
山本 総男

### トマトゼリー

#### 材料(4～5カップ分)

- トマト(大) ..... 2個
- レモン汁 ..... 大さじ2
- 水 ..... 1カップ
- 砂糖 ..... 60g
- 粉ゼラチン ..... 6g

#### 栄養量(4～5カップ分)

- エネルギー/330kcal
- たんぱく質/8.3g
- 食塩相当量/0g

- 作り方**
- ① トマトの表面に十字に切り込みを入れ、たっぷりのお湯を沸かしてトマトを入れ切った皮の先がめくれたら冷水にさらす。
  - ② トマトの皮を剥いて、1cm角に切る。
  - ③ 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れ火にかけ、中火で5分程煮詰める。水とゼラチンを加えゼラチンが溶けたら容器に移し冷蔵庫で冷やして固めて完成。



管理栄養士  
コメント

リコピンには強い抗酸化作用があり、増えすぎた活性酸素によるシミやしわ、免疫機能の低下等の予防・改善に効果があります。トマトの酸味はクエン酸によるもので、疲労回復に

効果があります。今年の夏は10年に一度の猛暑と言われていいます。さっぱりとした口当たりのトマトゼリーを食べて夏バテを吹き飛ばしましょう。