



東京警察病院

Tokyo Metropolitan Police Hospital

NEWS



あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

この冬は晴天続きで例年にも増して空気が乾燥し、インフルエンザ、新型コロナ、かぜなどの感染症が広まっています。これらのウイルスは乾燥した環境を好み、逆に私たちの喉や鼻の粘膜は乾燥により防御機能が低下しますので感染しやすくなります。感染対策に気を付けながら休養と栄養に心がけてお過ごしください。

当院は2008年に中野に移転開院して以来、心筋梗塞、脳卒中、がんなど重篤な疾患の治療や多種多様な手術を行う急性期高度医療を中心に診療し、地域で急性期医療の拠点となる機能を果たしてまいりました。この間、新型コロナウイルス感染症による大混乱がありました。高齢化は徐々に進行して、いよいよ

5人に1人が75歳以上となる超高齢化社会に入ってきています。

当院では高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしが続けられるような環境を医療面でサポートするために、急性期高度医療のみならず高齢者の救急にも対応できる体制を整えています。そして、急性期の治療後は元の生活を取り戻すことができるよう早期に地域にお帰りできるような治療方針としています。

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。

2025年1月

東京警察病院 院長 長谷川 俊二



『貧血』のおはなし



2024年10月から血液内科に入職しました安永と申します。愛媛県出身で、東大病院などに勤務してきました。地域のみなさまにお役立ちできるよう努めてまいりますので何卒よろしくお願いいたします。

血液内科医長
やすなが めぐみ
安永 愛



貧血について

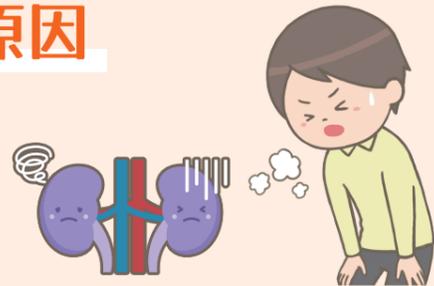
採血でヘモグロビン値が低い(男性 13.0g/以下、女性 12.0g/d以下)ことが貧血の定義です。ヘモグロビンは赤血球の中にあり、酸素を全身に運搬するため、低下すると、酸欠のような症状が出ます。動悸、息切れ、めまいが主な症状ですが、慢性的な経過の場合にはあまり症状が出ないこともあります。



貧血の主な原因

1. 赤血球が作れなくなる

鉄分・ビタミンB12・葉酸・亜鉛などが不足することにより貧血となります。ビタミンB12は胃の病気などにより、十分に吸収できなくなることがあります。



腎不全では造血ホルモンが低下して貧血となります。慢性的な炎症や甲状腺の機能低下によっても赤血球を作る力が低下します。

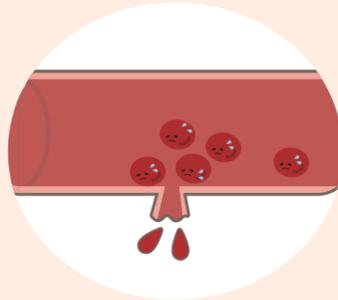
骨髄の病気で正常な赤血球を作れなくなることがあり、高齢化とともに、骨髄異形成症候群や多発性骨髄腫といった疾患が増えています。診断のために骨髄検査を行うことがあります。



骨髄検査の様子

2. 赤血球が壊されてしまう

赤血球を壊す抗体や、先天性な赤血球の形の異常、心臓に人工弁が入っていることなどによって赤血球が壊されて貧血となります。



3. 赤血球が外に出てしまう

外傷、月経や消化管からの出血などによって赤血球が失われることにより貧血となります。

貧血と言われた場合や、症状がある場合には、当科で詳しい検査や治療を受けることが可能ですので、ぜひご相談ください。



Hb
血液内科

“認定”ナースのお仕事

～皮膚・排泄ケア認定看護師～

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、創傷(床ずれ等の傷)、ストーマ(人工肛門、人工膀胱)、失禁(尿や便の漏れ)分野において、専門的な知識と技術を用いて看護実践する看護師です。ケアの実践のほか、看護師や多職種からの相談を受けたり、ケアについて指導する役割があります。

「床ずれ」は医療用語で、「褥瘡」といいます。褥瘡は、寝たきりや車椅子生活、神経の損傷や麻痺等によって自分で体の向きや位置を変えられない、痩せている、皮膚が湿っている等の要因で発生しやすいです。私は、褥瘡管理者として院内の褥瘡発生率低下のための褥瘡予防(入院中の患者さんの褥瘡発生リスクの評価、保湿等のスキンケア、自分で動けない方の体の向きを変える、褥瘡予防のマットレスを使用する等)や褥瘡を治すために多職種で構成している褥瘡対策チームや各部署の看護師と共にケアに取り組んでいます。

毎週水曜日はストーマ外来を担当し、ストーマを造設する手術前～退院後日常生活に復帰された後も継続的にケアを行っています。ストーマ造設後も安心して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います。また、超高齢化社会に伴い、ストーマ保有者も高齢化しています。独居、老老介護、認知症といったさまざまな背景を持つ方も多く、病院と地域・他施設と連携を図っています。

これからも、患者さんご家族の思いに寄り添いながら、その人らしさを大切にケアを提供していきたいと思っています。



NEXT→摂食・嚥下障害看護認定看護師をご紹介します

管理栄養士の / 健康レシピ



栄養管理栄養士 貝原 久美

寒い季節は手足が冷たくなり体を動かす事が億劫になりがちです。

そんな時には体を芯から温めてくれる食品「生姜」を使ったレシピをご紹介します。

生姜とあさりの炊込み御飯



管理栄養士コメント

漢方にも使われる生姜の効能は多種多様で主に①身体を温める②発汗・解熱作用③血圧調整④食欲増進⑤免疫カアップ⑥口臭予防⑦抗酸化作用・抗炎症作用・鎮痛作用⑧殺菌作用などがあげられます。

生姜の辛み成分は「ジンゲロール」「ジンゲロン」「ショウガオール」、生姜の香り成分は「ジギベレン」です。これら特有な成分が様々な効能をもたらしています。日々の食事の中に取り入れることで、寒い冬に負けず体作りをしましょう。

材料 3～4人分

お米	2合	★顆粒だし	小さじ1杯
あさりのむき身(ボイル)	150g	★酒	大さじ1.5杯
生姜	50g程度	★みりん	大さじ1.5杯
青ネギ(小口切り)	少々	★醤油	大さじ2杯

1人前あたり

エネルギー	/345kcal	脂	質/1.6g
タンパク質	/13.2g	食塩相当量	/2g

作り方

- ① 米は研ぎ、30分ほど水に漬けたあと水を切っておく。
- ② 生姜は洗い、千切りにする。
- ③ あさりのむき身は水気を切っておく。
- ④ 炊飯器に米・あさりのむき身・★調味料を入れ炊飯器の2合ラインまで水を入れる。
- ⑤ 千切り生姜を上に乗せ、炊飯スイッチを入れ炊き上げる。
- ⑥ 炊き上がったらサクッと混ぜ、青ネギを乗せ、完成！！





クリスマスコンサートを開催しました



2024年12月17日、外来ロビーにて『クリスマス安全安心コンサート』を開催しました。

当日は、入院中の患者さん100名ほどが集まり、警視庁音楽隊・警視庁音楽隊カラーガードの皆さんより、クリスマスの名曲や昭和の歌謡曲を含む全7曲を演奏していただきました。



当院をおかかりの際には マイナ保険証をぜひご利用ください！

マイナンバーカードは、医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。

利用の際には、顔認証付きカードリーダーで受付を行います。

顔認証付きカードリーダーをご利用いただくことで、これまでよりも正確な本人確認や過去の医療情報の提供に関する同意取得等を行うことができ、より良い医療を受けることができます。

マイナンバーカードを 健康保険証として利用する方法

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ① オンラインで申請する
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便で申請する
- ③ まちなかの証明写真機から申請する



STEP2.

マイナンバーカードを 健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



STEP3.

医療機関・薬局で マイナンバーカードを用いて受付

■受付方法

- ① 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする



マイナンバーカードの
保険証利用について



厚生労働省HP

東京警察病院NEWSは公共施設や薬局等でも配布しています

東京警察病院NEWSを、中野区内すこやかセンター・区民活動センター、薬局、銭湯、クリニック等に設置しています。お近くにお立ち寄りの際は、ぜひご利用ください。

※施設ごとに部数が異なります。 ※配布次第終了となります。

