



院内ニュース

「認知症」の講義を開催

2018年9月14日(金)
当院の健康教室「みんなの保健室」にて、精神科部長の黒沢顕三による「認知症」の講義を開催しました。



看護学校「創立60周年記念祝賀パーティー」

JCHO東京新宿メディカルセンター附属看護専門学校は、昭和33年に東京厚生年金看護学院として開校し、平成26年の設置主体変更に伴い現学校名へ改称しています。今年開校60周年を迎え、平素よりご厚誼を賜っている講師の方々や新宿区の地域医療を支えられている方々をお招きして2018年10月12日(金)に祝賀パーティーを開催しました。



JCHO学会開催

2018年11月16日(金)にJCHO学会が開催され、全国のJCHO病院のスタッフがあつまり研究成果を発表しました。



ダビンチのシミュレーションを開催

2018年11月30日(金)に12月からダビンチでの手術が開始されるにあたり、院内スタッフのシミュレーションを開催しました。



初めてのダビンチ手術

2018年12月13日(木)に当院での初めてのダビンチによる前立腺がん手術が行われました。



かかりつけ医のラックを新設



独立行政法人 地域医療機能推進機構
東京新宿メディカルセンター

発行: JCHO東京新宿メディカルセンター
〒162-8543 東京都新宿区津久戸町5-1
電話 03-3269-8111 (代表) URL: <http://shinjuku.jcho.go.jp>



独立行政法人 地域医療機能推進機構
東京新宿メディカルセンター



100歳までシリーズ!

第2回「100歳まで歩く」



祝100歳 リハビリテーション室士長 田中尚喜

人生100歳時代を乗り切るために、みなさんは何が必要とお考えですか? 十分な栄養・十分な睡眠が必要なのは明白ですが、次に必要なものはというと、私は運動だと思います。こと栄養と睡眠については、過不足やその質もなんとなくわかりやすい感じがしますが、運動は量や質だけでなく、運動の種類も多くあるため、それほど単純ではありません。そこで、みなさんができる、最もシンプルな運動、「歩く」についてお話ししましょう。「走る」でもいいのですが、ご高齢の方には敷居が高く少々難しいかもしれませんから。

私がおすすめる歩き方は、歩幅は小さめで、かかとの外側から着地し、親指の裏まで踏み込むようにするものです。健康番組などでは、大股で歩くことがよく推奨されますが、膝や腰に負担がかかりやすくなるので注意が必要です。歩数は、日常生活の活動プラス1時間程度の歩行で良いでしょう。その結果として1日6,000歩でもかまわないのです。無理に1万歩も歩く必要はありません。

また歩く姿勢についても提案があります。双子の姉妹として100歳を数えた「きんさん、ぎんさん」を覚えていらっしゃるでしょうか。お二人とも実にお元気でしたが、背中が曲がっていましたよね、お二人に限らず、これくらい長寿であれば、多くの方は背骨が変形して腰が曲がってしまうものです。ところが、それよりも手前の70歳代くらいのころから、お尻の筋力が低下して、背をそらす力が減ってしまうために、腰が曲がってくる方があります。これは特に女性で顕著となります。この姿勢には恥ずかしさを感じる方が多いようで、残念なことに膝を曲げて対応されてしまうのです。でも、腰が曲がっていても、膝はできるだけ伸ばしきるように歩いた方が良さそうです。

100歳まで毎日、体の理(ことわり)を感じながら「歩く」習慣をつけましょう。





北海道胆振地震の派遣体験記

内科 能田雅人

当院では、1年に2-3ヶ月、北海道のJCHO登別病院に内科医の派遣を行なっています。

今年度、私は6月・9月にそれぞれ2週間ずつ、計1ヶ月間の派遣に行ってきました。

2回目の赴任中、2018年9月6日に発生した北海胆振東部地震にて私も被災の経験をしました。

停電・断水状態は2日程で回復しましたが、食料や水の充足には1週間程度を要しました。

東京でも今後30年以内に地震が起きるとも言われており、非常事態に備えての備蓄の重要性を再確認しました。

地震発生後は病院も停電状態・自家発電のみの供給となっていたため、レントゲンなど一部の医療機器が使用できない状態

でした。幸い登別地域は震度の割に被害が少なかった事と、登別病院が災害拠点病院ではない事もあり、重症患者の搬送はありませんでした。一方、要介護度の高い患者さまがライフラインの停止に伴い自宅での介護が困難となり、病院に緊急避難の依頼を頂くケースが少なからずありました。災害時の医療の実際を少しでも経験でき、大変貴重な機会となりました。

当院は、平成27年2月より、東京都の災害拠点病院の認定を頂きました。万が一一大規模災害が発生した際にも、地域住民の皆様のお役に立てる様に病院としての役割と果たしていきたいと思っております。



地震発生日のコンビニの様子
なにもない!!!



泌尿器科 木藤広樹

前立腺がんのトータルケア



急増すると予測されていた前立腺がんですが、その増加スピードは想像以上であり、2015年には胃がんをぬいて日本の男性がかかるがんの第一位となってしまいました。前立腺がんは高齢者に多いがんです。今後日本ではさらに高齢化がすすみますから、なんとか前立腺がんへの対策をたてなければなりません。当院では、2018年12月にロボット手術機器ダビンチが、2019年4月に3テスラ-MRI(磁気共鳴画像)診断装置が導入されます。2016年より使用している高精度放射線治療機器トモセラピーや関連する診療部門の力を結集して、高度な前立腺がん診療が可能となりました。

前立腺がんの診断においては、MRIの進歩が目覚ましく、MRIとエコーをドッキングさせた前立腺生検検査も行われるようになってきました。当院でもMRIのがん疑い部位を狙う標的生検を施行しています。3テスラ-MRIはこれまでより詳しくがんを描出できるため、さらに診断の精度が向上します。手術療

法に関して、ダビンチが導入されてロボット手術(ロボット支援前立腺全摘除術)がはじまります。骨盤の奥深くにある前立腺に対して、繊細な操作で安全で確実な手術を行なうことができます。また、高精度放射線治療器トモセラピーは、前立腺がんの病巣に集中して放射線を照射し、まわりの正常組織への影響を最小限に抑えることが可能です。当院に導入されたこれらの高精度治療により、患者さまの負担を少なくしてがんの根治を目指すようになります。一方、進行がんや再発がんに対する薬物療法に関して、新規治療薬の開発は進んでいます。これまで治療に難渋した高リスクの転移性がんや再発・再燃がんの治療にも希望がもてるようになりました。

血液PSA(前立腺特異抗原)検査を通じてかかりつけ医と連携をはかることによって、スクリーニングから、診断、根治治療、再発がんの治療、そして緩和医療や在宅での看取りまで、当院での前立腺がん診療のトータルケアが達成できるようになりました。ぜひご利用ください。泌尿器科 赤倉功一郎

