



独立行政法人地域医療機能推進機構

東 京 城 東 病 院

令和6年7月発行

Vol.40

じょうとう

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-13-1 TEL:03-3685-1431(代)



脊椎外科診療について

2024年4月1日から当院でも脊椎手術が可能となりましたので、脊椎外科診療についてご紹介させていただきます。

65歳の高齢者が約30%を占める超高齢社会であり、要介護の原因として、足・腰の運動器障害が全体の25%占め、腰痛をはじめ脊椎疾患が急増しております。

特に腰痛は、85%の方が一度は経験するといわれており、日本人の男性1位、女性2位にランクされる国民愁訴です。現在、日本では約3000万人の腰痛患者さんがいると言われており、高齢者ほど、有病率が高くなります。ほとんどの腰痛は運動療法、内服薬などの保存治療で軽快しますが、3ヶ月間経過しても軽快しない場合、慢性腰痛と定義されます。

まず腰痛治療は、診断が最も重要であり、腰痛診断ガイドラインでは、MRI検査が背骨と脊髄神経の状態を直接画像で確認でき、第一選択として推奨されています。これまで約85%が原因の特定できない非特異的腰痛といわれておりますが、最近のMRI検査の発達により、約8割は病変が特定できたと報告されています。治療は、MRI検査で痛みの原因を特定し、痛み止めなどの内服薬や神経ブロックなどの保存治療で多くの場合、改善が期待できます。

しかし、保存治療に抵抗し日常生活が著しく障害され、手術治療のメリットがあると判断された場合、手術を選択いたします。

腰椎疾患の手術適応ですが、腰椎椎間板ヘルニアに対しては、内視鏡下手術、腰部脊柱管狭窄症に対しては、不安定性がない場合は除圧術、すべり症など不安定性がある場合は低侵襲な腰椎前方固定術OLIFが選択されます。

高齢の方は手術ができるのかと心配な方もおられるかもしれません。私が担当した過去10年間の脊椎手術の平均年齢推移を示します(図)。年々高齢化しており、現在手術平均年齢は73歳となっております。特に骨粗鬆症性椎体圧迫骨折に対する椎体形成術VBSは平均年齢82歳と高齢者が多い状況です。短時間で傷口も小さい上に除痛効果も極めて高く、高齢者に安心・安全に行うことができ近年増加傾向にあります。

当院では、脊椎疾患の診断と適切な治療を行かない早期社会復帰を目指すことを目的として診療を行っております。また、高齢者にやさしい低侵襲手術を開発・工夫し、手術を行っております。手術だけでなく、骨粗鬆症に対する治療も積極的に行っております。どんなことでも気軽にご相談ください。

整形外科医長 江口 和



JCHO東京城東病院 理念・基本方針

(理 念) 地域の皆様に必要とされる安全な医療・福祉の提供に努めます

- (基本方針)
- 1 患者さまの権利と人格を尊重し、患者さま中心の医療を実践します。
 - 2 チーム医療を推進し、最善の医療を提供します。
 - 3 リスク管理と安全な医療を推進し、真実の公表をします。
 - 4 医療連携を積極的に推進します。
 - 5 地域の皆さまの健康管理を通じ、社会への貢献を目指します。
 - 6 健全な経営に努め、職員が誇りを持てる職場づくりをします。

看護の日

5月15日(水)に看護の日のイベントを行いました。

コロナ禍はポスター展示のイベントでしたので、3年ぶりの集客の開催になります。

以前に、骨密度測定を行った時は盛り上がったという情報を耳にして「参加型のイベントは良いね!」と意見がまとまりました。また、5月から暑い日が続いているため脱水予防の情報もお伝えすることになり、骨密度測定・脱水予防の2つの準備にとりかかりました。

ついにイベント当日、外来が終わった後や診察の待ち時間に皆さん開催場所の1階ロビーに足を運んで頂きました。骨密度を測定し結果の紙を渡され、その数値に一喜一憂されていました。また「骨を丈夫にしよう」「脱水予防について」のお話を、看護師や栄養士から行い、サンプルのドリンクやパンフレットをお持ち帰りいただきました。

1時間のイベントに骨密度測定27名、脱水予防・栄養指導に18名の方の参加があり、笑い声もある楽しいイベントになりました。来年もどうぞお楽しみに!



内視鏡センター

この度5月8日より「内視鏡センター」として病院2階に移動し稼働致しました。

内視鏡検査は、身体の様々な部位の検査や治療に用いられ、病変の早期発見・早期治療に重要な役割を果たしています。

当院では、内視鏡検査の最新機器を取り揃え、今まで以上にスムーズで、そして苦痛を感じる事のないようケアをさせて頂き年間、上部内視鏡1900件、下部内視鏡300件の実績を誇ります。

現在では、上部内視鏡室及び下部内視鏡の部屋を分け、検査枠を増やしより多くの患者様に検査を受けて頂けるようになり、より一層ケアの充実に邁進致します。内視鏡検査は、辛く痛いイメージをお持ちと思います。内視鏡について知っておきたい点や疑問点等ありましたら、スタッフが丁寧に説明させて頂きますので、お気軽にご相談ください。



栄養管理室 ミニ便り

附属の介護老人保健施設では、月に一度のお誕生日会、昼食とおやつがちょっと豪華です! 栄養管理室の皆で準備しました。



「赤飯が美味しいね!」「毎日このメニューだったら嬉しいな。」と感想をいただきました。ありがとうございます!

本日の献立
赤飯
天ぷら
だし巻き卵
風味和え
春雨の酢の物
大根の煮物
果物



午後はデイサービスの皆様お楽しみ、おやつタイムです!



本日は、大人気のショートケーキです。

「今日はケーキなの、いただきます!」あつという間に召し上がっていました。これからも皆様に喜んでいただけるよう、栄養管理室一同努めて参ります。

～栄養指導(入院・外来)のご案内～

血液検査などの結果をもとに、患者様の生活スタイルに合わせ、継続できる食事療法を提案いたします。

主治医もしくはお近くのスタッフまでお気軽にお声がけください。



【栄養指導対象疾患】

糖尿病、慢性腎臓病、心臓疾患、高血圧症、脂質異常症、肥満症、痛風、肝疾患、胃十二指腸潰瘍、クローン病、潰瘍性大腸炎、消化管術後(化学療法を含む) など

その他「最近食欲がなく、痩せてきた」「食事にむせたり、飲み込みにくいことが増えてきた」「治療のために体重を減らしたいけど、甘いものが手放せない!」など食生活に関することも、ぜひご相談ください。

栄養管理室

健診案内 No.40



健康管理センターからのお知らせ

江東区健康診査のご案内

今年度も6月21日(金)より、江東区の各種健診(検診)が始まりました。当院の健康管理センターでは、生活習慣病の予防やがんの早期発見を目的とした「基本健康診査」「乳がん検診」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」「胃がんリスク層別化検査」「胃がん内視鏡検診」を実施しています。

江東区から受診券が送付された方が対象の、**とてもお得な検診**です。当院では令和7年2月21日(木)まで(胃がん内視鏡検査は令和6年12月まで)お受けいただけます。

予約制となります。**江東区から送られた【受診券シール】を必ずお手元**に、お電話でご連絡ください。

ご予約、その他お問い合わせは、健康管理センターまで

電話番号 **03-3637-0945** (直通)
受付時間 平日13:00~16:30にお願いいたします

城東つれづれ日記 No.7



防災学習施設に行ってきました！防災バックを作ってみよう体験で、娘(5歳)はぬいぐるみを選び、見事にぬいぐるみだけの防災バックが完成しました。しかし「災害時にこそ楽しみが必要である」ということを学び、ぬいぐるみもある意味間違いではないんだなあ…と感じ、我が家の防災バックにはぬいぐるみを採用しました。みなさまも防災バックの身、見直してみてくださいね！

リハビリ 石田 朝尊



地域包括ケア病棟

6階病棟は、病床数37床の地域包括ケア病棟です。当病棟は、急性期治療後や、リハビリ、在宅サービスの調整など退院調整の必要な患者様、整形外科の手術・保存治療や内視鏡後の経過観察など様々な患者様を受け入れ、リハビリと協働し在宅へ向けた生活支援を行っております。また、在宅療養中の方で、家族の事情で一時的に入院する社会的入院の方も積極的に受け入れ、ご家族の負担軽減に努めています。退院後、必要な患者様には入院中に関わった病棟の看護師がご自宅を訪問し、継続した看護を行っています。当院の理念でもある「地域の皆様に必要とされる安全な医療・福祉の提供に努めます」をモットーに、患者・家族様に寄り添った支援ができる病棟を目指しています。また、地域や関連する施設との連携を大切にし、病院と地域との架け橋の役割を果たせるよう日々努力を行っています。



薬の豆知識 No.40

~健康食品は薬ではない~

錠剤やカプセル剤の形をした健康食品は、医薬品と混同されがちですが、全く異なる物です。健康食品には、国が定めた安全性や有効性の基準を満たす「保健機能食品制度」があります。

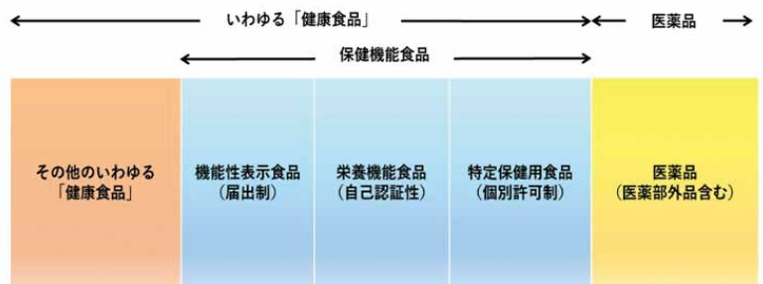
《薬と違う主な点》

- 医薬品は「原則禁止・例外解除」により、その有効性・安全性・品質が国(もしくは都道府県)により認証されていることを表示でき、「食品(いわゆる健康食品を含む)」は「原則自由、例外規制」により、医薬品とは異なるルールにあります
- 製品の品質(有効成分量、有害物質の混入の有無等)が保証されていないものもあります
- 安全性と有効性の科学的根拠(病気の治療・治癒効果の証明等)のないものもあります

健康食品を使用する際には？

- 健康食品を使うことにより、実際の食生活・生活習慣の改善が期待できる場合があります
- 薬のような効果は期待できませんが、使用することでご自身にとって何らかの改善が実感できているか、常に確認してください
- メリット・デメリットは使用する健康食品や使用する人によって異なります。広告などの情報だけでなく正しい情報のもとで、必要なものだけを使用しましょう
- 日々の食事全体のバランスをまず考えて、必要であれば使用しましょう
- 健康食品を選ぶ際に気を付けてほしいポイント
 - ・成分名…「XX抽出物」「XXエキス」等原材料表示がされていても、原材料に含まれる具体的な物質がどの位含まれているかが記載されていないケースがあります
 - ・含有量の表示がない製品は、有効性も安全性も分からない製品の可能性があります
 - ・問い合わせ先…問い合わせ先の表示は必須です。お客様相談室などが設置されているかどうか合わせて確認しておきましょう
 - ・健康食品の中には1日当たりの摂取目安量が定められています。過剰摂取による副作用の可能性もありますので、気を付けましょう

参考文献：厚生労働省 いわゆる「健康食品」



診療担当医一覧

令和6年7月1日現在

		月	火	水	木	金	
内科	午前	初診・予約	尾関 由美 9:00~11:30	多々良礼音 8:30~11:30	長瀬 隆英 9:00~11:30	佐伯 公子 9:00~11:30	鎌田 勇樹 8:30~11:30
		鎌田 勇樹 8:30~11:30	齊藤 豊 9:00~11:30	鎌田 勇樹 8:30~11:30	橋野 伸 8:30~11:30	野田 和男 8:30~11:30	野田 和男 8:30~11:30
		野田 和男 8:30~11:30	橋野 伸 8:30~11:30	野田 和男 8:30~11:30	津田 恭彦 8:30~11:30	坂部日出夫 8:30~11:30	坂部日出夫 8:30~11:30
		坂部日出夫 8:30~11:30	坂部日出夫 8:30~11:30	坂部日出夫 8:30~11:30			江本 薫子【糖尿病】 9:00~11:30
		井上 祥子【糖尿病】 9:00~11:30	松田 寿久【糖尿病】 9:00~11:30				
	予約のみ				立石 晶子【リウマチ】 9:00~11:30	徳重 克年 15:00~15:45	
	午後	初診・予約	井上 祥子【糖尿病】 13:00~15:30	河口謙二郎 13:00~15:30	富士原 仁(奇数月第3休診) 13:15~15:00	河口謙二郎 13:00~15:30	相澤 直樹(第1休診) 13:00~15:30
		鎌田 勇樹	松田 寿久【糖尿病】 13:00~15:30	橋野 伸	渡邊秀美代【内分泌・甲状腺】 13:30~15:30	徳重 克年 14:00~15:45	
	脳神経内科	午後	予約のみ				藤井 隆史【脳神経内科】 15:00~15:30
	脳神経外科	午後	予約のみ				担当医師 13:30~15:30
皮膚科	午後				吉岡 勇輔 14:00~15:45		
消化器科・外科	午前	初診予約	清水 香 9:30~11:30	徳重 克年 9:30~11:30	濱野 美枝 9:30~11:30	清水 香 9:30~11:30	濱野 美枝 9:30~11:30
		阪井 守 9:30~11:30		徳重 克年 9:30~11:30	本田 善子 9:30~11:30	本田 善子 9:30~11:30	
	午後	予約のみ		佐藤 裕一(予約) 9:00~11:30	阪井 守 9:30~11:30		徳重 克年 9:30~11:30
				徳重 克年 14:00~15:45	徳重 克年 14:00~15:45		徳重 克年 14:00~15:45
整形外科	午前		斉藤 忍 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	中馬 敦 9:00	江口 和 9:00
			小林 倫子 9:00	斉藤 忍 9:00	斉藤 忍 9:00	仲澤 徹郎 9:00	神谷光史郎【第4週】 9:00
			担当医【第2・4】 9:00	江口 和 9:00	江口 和 9:00	小林 倫子 9:00	
				肥留川恒平【第1・3週】 9:00	肥留川恒平【第1・3週】 9:00	担当医 9:00	
				萩原 義信【第3週】 9:00			

● 各科初診受付時間:8:30~11:30(内科は13:30~15:30も受付けます。) ● 担当医の都合で休診の場合がございます。詳しくは、各科外来にお問い合わせください。
● 赤は、女性医師です。 ● 担当医師名の横の時間は診療開始時間です。

じょうりゅうレシピ 40



タブーレ (中東パセリサラダ)

材料 4人分

- ・パセリ……………4カップ
- ・トマト……………中玉1個
- ・小葱(長葱)……………2本
- ・ミントの葉……………大さじ2(お好みの量)
- ・サラダチキン……………50g
- ・ブルブル(クスクス)……………1/4カップ
- ・レモン汁……………1/4-1/2個
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/3
- ・胡椒……………適量
- ・オリーブオイル……………大さじ1.5

作り方

- ①パセリをよく洗い、水気を切ってからみじん切りにする
- ②トマトは5mm-1cm角に切る
- ③小葱は小口切りにする
- ④ミントの葉はみじん切りにする
- ⑤サラダチキンは5mm-1cm角に切る
- ⑥鍋にブルブルと倍量の水を入れ7-8分茹でる。水気がなくなったら火を止める。蓋をしてしばらく蒸らしておく。
- ⑦具材と調味料を混ぜ合わせる






健康ひとロメモ 是非、お試しください!

普段は食事の脇役になりがちなかパセリですが、中東ではサラダのような健康料理の1品です。パセリを食べる習慣がない方でも美味しく食べられる一皿です。
～パセリの効能～
*食物繊維が豊富…腸内環境をサポートしてくれる働きがあります。
*抗酸化作用…フラボノイドやビタミンCには高い抗酸化効果を持つと知られており、パセリに豊富に含まれています。ストレスや夏の疲れへのダメージ対策に有効です。
*消化促進効果…腸内の動きを活発にし、食べ物の消化を助ける効果があります。
今年の夏はパセリを食べて暑さを乗り切りましょう!!



病院のご案内

〒136-0071
東京都江東区亀戸9-13-1
TEL: 03-3685-1431 (代表)
FAX: 03-3637-2739 (代表)
URL: <https://joto.jcho.go.jp>

- 都営新宿線「東大島駅」大島口より徒歩8分
- JR総武線「亀戸駅」東口「水神森」バス停から、小岩駅、今井、葛西駅行きに乗車「浅間神社」バス停下車 徒歩3分
- JR総武線「平井駅」都営バスにて東大島駅行きに乗車「小松川健康サポートセンター前」バス停下車 徒歩3分
- お車にて
首都高速中央環状線 船堀橋出口より5分
首都高速7号線 錦糸町出口より10分

……編集後記……

今年もまた暑い夏がやってきましたね。昨今の夏は35℃以上なんて当たり前、40℃を超える地域だって珍しくありません。年々暑さが増す一方ですが、しっかり水分とミネラルを補給し、無理せずエアコンも適度を使用して、今年もまたこの暑さを乗り切りましょう。

経理課 戸ヶ崎

