

ロコモティブシンドローム(ロコモ)と変形性膝関節症

—当院での治療の取り組み—

1) ロコモとは?

“ロコモティブシンドローム”という言葉が最近よく耳にされると思います。この言葉は英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からの造語で、人間が立つ、歩く、作業するなどの身体能力が低下した状態をさし、ロコモとはその略称です。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。要支援、要介護になる原因のトップは関節など運動器の障害で、その主な原因の一つである変形性膝関節症(膝OA)の患者さんはわが国に780万人もいると推計されています。

2) 膝OAに対する当科の取り組み

膝OAに対しては、従来から種々の予防、治療が行われてきました。当科では一つの治療法にこだわることなく、患者さんに寄り添い適切な治療を進めています。膝周囲筋力の維持強化は、予防、治療のいずれにも重要で、すべての患者さんにホームエクササイズとして推奨しています。

軽症の患者さんではこれだけで日常生活に困難をきたさないこともしばしばです。

(やり方は当院ホームページ：
<https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/shinryo/seikei/oa.html>参照)



それだけでは効果が不十分な場合、除痛目的に種々の投薬やヒアルロン酸関節内注入を行います。筋力強化訓練を併せて行うことで症状の改善がみられれば、それをいたずらに続けるのではなく、徐々に減らします。最近ではPRPや幹細胞の関節

内注入療法(保険のきかない自由診療)が一部でもはやされていますが、高価な上にその効果も未だ一定の評価が得られておらず、当科では施行していません。上記のような手術以外の治療で痛み

が十分には改善しない場合、手術療法に進まざるを得ません。手術療法には関節鏡手術、骨切り術、人工関節置換術などがあり、当科では全て施行可能です。関節鏡手術は一部病変へのアプローチで症状改善が見込める場合に、骨切り術はスポーツなど高い活動性の継続を希望する場合に適応があります。一方、病状が進行した場合には人工関節置換術が適応です。いずれの手術療法においても術後は当院の地域包括ケア病棟を利用して、患者さんの膝関節機能が十分に回復するまで入院リハビリが可能です。その結果、患者さんの満足度の高い上質な治療が出来ているものと自負しています。膝OAの患者さんには少しでも長い健康寿命が維持出来るよう、お手伝いさせていただければ幸いです。



整形外科 部長
平岡 久忠



当院の院内感染対策

東京通信病院では、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中でも安心して受診していただけるよう、様々な感染予防に取り組んでいます。主な取り組みについてご紹介いたします。

○当院の主な感染対策

- ◆ 病院玄関での体温測定及び手指消毒（非接触型）
- ◆ 受付窓口、総合案内カウンターにアクリル板の設置
- ◆ 外来待合椅子の使用制限（ソーシャルディスタンス）
- ◆ 外来、検査室等出入り口の開放と定期的な換気
- ◆ 使用済み会計ファイルの消毒
- ◆ 院内設備の清掃、消毒
- ◆ 穴あきマスクを着用したままでの内視鏡検査実施

また、職員は職種を問わず毎日体温を測定し、記録しています。



病院玄関での体温測定・手指消毒

外来待合椅子の使用制限

使用済み会計ファイルの消毒

内視鏡検査の穴あきマスク

病棟の清掃・消毒の様子

○感染症対策実施医療機関「みんなで安心マーク」取得

当院は、日本医師会が発行する感染症対策実施医療機関「みんなで安心マーク」を取得しています。これは、患者さんが安心して受診できるように、感染防止対策を徹底している医療機関に対して発行されるものです。



○感染拡大防止にご協力を

当院では、引き続き感染対策を講じ、安心してご来院いただける環境の確保に努めて参ります。

ご紹介した感染対策以外にも、ご来院の患者さんやご家族には、面会や朝の立ち入り時間制限、マスク着用や手指消毒のご協力をお願いしております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



PCR検査・抗体検査の実施について

東京通信病院では、PCR検査機器を導入し、ご希望の方に自己負担（自由診療）での新型コロナウイルスPCR検査及び抗体検査を実施しています。

海外渡航を予定している方や、症状はないが感染への不安があり検査を希望される方等、予約制でお申し込みいただけます。※検査当日の2週間前までの間に、発熱・呼吸器症状があった方は実施できませんのでご注意ください。

検査方法・対象となる方

検査方法：唾液採取によるPCR検査及び採血による抗体検査

対象となる方：海外渡航や国内での移動を予定している方、又は感染への不安があり検査を希望する方

※渡航先により必要な検査内容や証明書の要件が異なりますので、大使館等にご確認ください。

（証明書の発行までの日程等については下記までご連絡ください）

料金（税込）

PCR検査	33,000円
抗体検査（IgM、IgG抗体）	11,000円
PCR+抗体検査セット	42,000円
証明書（診断書）	【日本語】5,500円 【英語】11,000円

お申込み～結果報告までの流れ

お申込み先

- 電話番号 03-5214-7727（医事課）
- 電話受付時間 10:00～16:00（土、日、祝、年末年始を除く）
- 検査受付時間 15:00～16:30（土、日、祝、年末年始を除く）
○ 企業、団体で検査をご検討の方もお気軽にご相談ください。

検査当日

- 検査の30分前から飲食・歯磨き・うがいは禁止です。
- 予約当日、玄関で検温、呼吸器症状の有無等を確認いたします。37度5分未満で無症状の場合は、検査を受けていただくことが可能です。
- 初診、再診を問わず「初診窓口」で受付してください。その際、住所・電話番号を確認させていただきます。
- 検査実施後、中央受付で料金をお支払いいただきます。
○ 本検査は自己負担ですが、ご本人確認等で必要になりますので、必ず保険証をご持参ください。

検査結果がでたら

- 結果が陽性の場合、判明次第速やかに当院の医師からお電話でご連絡いたします。その場合は医師の指示に従って行動していただくことになります。
- 結果が陰性の場合、検査日の2日後（抗体検査は4日後）に、医師からお電話にてご連絡いたします。
- 後日、希望された方のご自宅へ、証明書（診断書）を郵送いたします。
※会社指定の証明書の様式がある場合はご持参ください。

ご注意いただきたい点

- 「PCR検査・抗体検査（自由診療）」と同日に、他科外来を保険診療で受診することはできません。
- 検査結果は翌日夜間に判明するため、翌々日以降のご連絡となります。（木・金に検査を受けられた場合は週明けのご連絡となります）
- 検査当日の2週間前までに、発熱・呼吸器症状があった方は実施できません。
- 玄関で検温等を行った際、発熱（37度5分以上）や呼吸器症状が確認された場合は、当院の専門外来（保険診療）をご案内いたします。



臨床検査科での分析の様子



交通のご案内



ご利用案内

診療科
 内科、内分泌・代謝内科、血液内科、神経内科、感染症内科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、精神科、外科(乳腺センター)、消化器外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科(関節鏡・スポーツセンター)、婦人科、小児科、眼科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、放射線科、リハビリテーション科、麻酔科(ペインクリニック)、緩和ケア内科、歯科口腔外科、救急科、病理診断科

外来診療日
 ● 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く)

予約の方法・予約受付の時間帯等
 ● 電話での予約…9:00～17:00(土・日・祝日及び年末年始を除く)
 ● 電話番号……03-5214-7381

時間外(急患)診療
 ● 連絡先……03-5214-7768(救急診療室)

診療受付時間

窓 □	予約のある方	午前 8:30～11:00 午後 12:30～16:00
	予約のない方	午前 8:30～11:00 午後 12:30～14:30
自動受付機	予約のある方のみ	8:00～16:00

人間ドックセンター

● 連絡先……03-5214-7055、7167
 オプションで脳ドック、肺がんドックも行っております。

注意事項

- **処方箋**は、使用期間[発行日を含めて4日(土曜・日曜・休日を含む)]を過ぎると無効になりますのでご注意ください。
- **お薬手帳**を携帯しましょう。入院、外来、薬局で必要になる他、外出時の急病・受傷時にも有用です。



← 理 念 →

私たちは、患者さんに満足いただける心のこもった良質な医療を提供し、社会に貢献します。



トレーニング・リハビリしている方におすすめ

上手に摂りたい BCAA

BCAAとは？ 体内では作られない必須アミノ酸9種類のうち、特に**運動時に必要な**バリン・ロイシン・イソロイシンの3種のアミノ酸のことです。

主な効果

筋肉量の
維持・増加

パフォーマンスの
維持・継続

筋肉痛の
軽減

等

何に含まれる？ まずは3食、ごはんもおかずもしっかり食べましょう。
タンパク源となる食品の中でも、特に**動物性食品**に多く含まれます。

消化・吸収がゆっくり



チーズ



卵



肉類



大豆製品



魚類

タンパク質制限や塩分制限のある方は医師・栄養士にご相談ください

消化・吸収が速い



BCAAが強化された
ドリンク



BCAAサプリメント



牛乳・ヨーグルト

運動前後に摂取するときは
消化・吸収が速い方がおすすめ！



いつ摂る？ 運動前～運動後に上記の食品を摂るともっと効果UP

運動30分前～運動中



- ・筋肉量や筋力のUP
- ・高パフォーマンスの維持継続 等

や

運動直後



- ・傷ついた筋肉の修復
- ・疲労回復 等

筋肉増量したい方は運動前後に、
筋肉維持したい方はどちらかに、摂ってみよう



東京通信病院 栄養管理室





ネコ先生の『神楽坂通信』 Vol.9



皆様こんにちは。もう1年以上も新型コロナウイルスの感染が収まらない状況が続いています。この状態を打ち破る手段として最も期待されているのがワクチンです。今回はこのワクチンのお話です。

ワクチンは感染症の予防のために、病原体を弱めるか不活性化した状態にして人体に接種するものです。18世紀にジェンナーによって行われた天然痘に対するものが世界最初のワクチンとして知られています。現在よく使われているのはインフルエンザウイルスや肺炎球菌に対するもので、受けたことがある方も多いと思います。

ワクチンを接種すると体の中で何が起きるのでしょうか。ワクチンは体にとって異物ですので、いつも体中を見張っている免疫系の細胞が刺激されます。その結果、異物を排除しようとして、攻撃型のリンパ球ができたり、異物に対する抗体が作られたりします。その状態になっていけば、次に病原体が体に侵入してもあっさりと退治されてしまうわけです。

新型コロナウイルスに対するワクチンは、わが国でも2021年2月に一部の医療者に対して接種が開始されました。これはRNAワクチンと呼ばれる新しいタイプのもので、今までの病原体タンパク質でできているものとは異なります。脂肪の膜に包まれた新型コロナウイルスの遺伝情報（RNA）を筋肉注射することで、人体の細胞の中にそのRNAが取り込まれ、ウイルスタンパク質の一部が作られます。そのタンパク質が細胞の外に出されることで、それに対する免疫反応が起きるという仕組みです。RNAは非常に壊れやすいので、マイナス70度など低温での保存が必要になります。

予防効果は90%以上とされており、多くの人に投与されれば、感染も収まっていくことが期待されます。副作用としては、命にかかわるような強いアレルギー反応（アナフィラキシー）は欧米では

20万人に1人と少ないですが、注射部位が腫れたり熱が出たりする場合は報告されています。

ではこのワクチンを受けたら良いのかどうか。これは最近外来で良く聞かれる質問です。答えは人それぞれで違うので難しいですが、過去にインフルエンザウイルスなどのワクチンを接種して問題がなく、薬のアレルギーもない方は積極的に受けることをお勧めしています。私自身もできるだけ早く受けたいと思っています。

新型コロナウイルスに対する特效薬がまだみつからない現在、この感染症を収まらせる唯一の可能性を持つのがワクチンです。このワクチンの効果で、近いうちに全世界で元のような生活が送れるようになることを心より期待しています。



消化器内科 部長
光井 洋



患者満足度調査 (第34回) の実施

当院では、2003年以来、ご利用者を対象に患者満足度調査（アンケート）を実施させていただいており、2020年11月18・19日の調査で34回を迎えました。外来は2日間、入院は5日間継続して調査を行い、より多くの方にご回答いただきました。ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

これは、みなさまの率直な声をお聞きしてよりよい病院をつくるためのものです。アンケートの結果は、病院として真摯に受け止め、ご期待にそえるよう病院運営に反映させていきたいと考えております。

満足度の測定方法

アンケートの質問ごとに、回答内容を「満足」= 5点、「ほぼ満足」= 4点、「ふつう」= 3点、「やや不満」= 2点、「不満」= 1点として換算し、平均点を算出しました。

【外来】

項目	平均
◆医師について	4.35
◆看護師について	4.32
◆その他スタッフについて	4.19
◆診療全般について	4.29
◆設備・施設について	3.94
◆全体的なことに関して	4.51
全平均（満足度）	4.30

【入院】

項目	平均
◆医師について	4.46
◆看護師について	4.57
◆その他スタッフについて	4.34
◆入院生活等について	3.93
◆設備・施設について	4.01
◆全体的なことに関して	4.56
全平均（満足度）	4.33

※詳しい結果はホームページに掲載しています →



新任医師紹介

2021年1月1日採用



皮膚科 医師
やぎぬま あや
八木 沼 彩

2021年1月から当院皮膚科で勤務しております八木沼彩です。
患者さんに安心して受診していただけるような医療を心掛けて参ります。
どうぞよろしくお願いたします。

2021年2月1日採用



皮膚科 医師
はしもと ゆうき
橋本 優希

2021年2月より皮膚科勤務となりました。
丁寧な診察を心掛けて参ります。どうぞよろしくお願致します。

当院を退職しました

2020年12月31日退職

山岸 大樹（皮膚科 医師）

2021年1月31日退職

矢野 優美子（皮膚科 医師）

2021年3月31日退職

小野 正恵（院長補佐兼小児科 部長）

柳谷 謙一（歯科口腔外科 部長）

高野 秀樹（腎臓内科 主任医長）

3月31日退職医師及び4月1日採用医師は、7月号で改めてお知らせいたします。



ナースステーション

「時々入院、ほぼ在宅」

地域の人と社会の健康をめざして

5階西病棟看護師長 井上 みず穂

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、2042年でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。このような状況の中、厚生労働省は、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

その地域包括ケアシステムを支えるために作られたのが「地域包括ケア病棟」です。2020年（令和2年）3月、5階西病棟は地域包括ケア病棟として開設されました。短期手術の患者さんや、一部の内分泌疾患の患者さん、急性期の治療を終え、リハビリや退院調整が必要な患者さんが入院されます。当病棟には医師、看護師、薬剤師の他にリハビリスタッフ、社会福祉士、医事課担当がチームとして活動しています。患者さんの住み慣れた地域への退院に向け、在宅や施設の環境を考慮したりリハビリ、退院後の生活を見据えたサービス調整・施設探しなどのサポートを行っています。その際は、きちんと患者さんやご家族の思いを大切に、それに寄り添った支援が行えるよう心掛けています。

患者さんが住み慣れた地域で楽しく過ごし、体調が悪い時は早め入院し、また地域に戻る。高齢になってもサービスを活用し、尊厳のある暮らしができる。「時々入院、ほぼ在宅」が可能な社会へ貢献できる病棟にしていきたいと思っています。



人間ドックのおすすめ

人間ドックセンター

1年に1回は健康チェック

	男性 基本検査		
	身体測定 呼吸器系 循環器系 腎・尿路系 代謝系	肝・胆道系 消化器系 血液系 炎症・その他	眼科 耳鼻科
料金 45,100円 追加でオプション検査もごさいます。			

	女性 基本検査		
	身体測定 呼吸器系 循環器系 腎・尿路系 代謝系	肝・胆道系 消化器系 血液系 炎症・その他	眼科 耳鼻科 婦人科(子宮頸がん検診) 外科系(乳房撮影+触診)
料金 52,360円 追加でオプション検査もごさいます。			

新規オプション「乳腺超音波検査」開始!!

2021年4月、女性人間ドックのオプション検査「乳腺超音波検査」を開始いたします

乳がんは日本人女性に最も多いがんですが、早期に発見できた人の約90%は、ほぼ完治しています。

マンモグラフィ検診により、乳がんによる死亡の危険性が減ることが証明されていますが、万全ではありません。特に閉経前でいわゆるDense breast（高濃度乳腺）の方は、正常な乳腺と乳がんが同じ様に「白く」なるので区別して見つけることが難しい場合があるからです。

一方超音波検査では乳腺は「白く」、多くのがんは「黒く」描出されるので比較的発見しやすいという利点があり、特に40才代の女性では超音波検査を併用するとマンモグラフィ単独より多くの乳がんが見つけれられることがわかってきています。マンモグラフィに比べると治療の必要のない良性の変化



超音波検査

を拾い上げすぎる欠点もありますが、利点・欠点をご理解していただいた上で、40才代の方に超音波検査の併用をお勧めしています。

水曜日の女性検診日に実施します。当面は1日に5名さままで、先着順といたします。

料金は5,500円（消費税込）です。

