

独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO)



東京蒲田医療センター

くすのき



当院の認定看護師をご紹介します



■ 認定看護師とは

日本看護協会が定める審査に合格した特定の専門分野において熟練した看護技術と知識を持っていると認められた看護師です。患者様、ご家族、介護される方々の悩みを一緒に解決いたします。

感染管理認定看護師

林 俊也

医療施設で働く全ての職員および患者さまとご家族に対して、現状に則した感染対策の方法を共に考え、実践しています。



皮膚・排泄ケア認定看護師

佐藤 裕子・三木 沙友里

創傷（褥瘡）・ストーマ・失禁分野において、皮膚へのケアや指導を行う役割をしています。



糖尿病看護認定看護師

須田 由加里

糖尿病を抱えながら自分らしく生活できるよう、療養指導やフットケアなどを行っています。



緩和ケア認定看護師

田中 愛子

がんにとまなう心身の苦痛を軽減できるよう、症状コントロールの指導や心のケアを行っています。



リハビリ科のご紹介 ～ 地域とのつながり ～

リハビリ科では患者様やご家族様が退院後も自宅で安心して生活していただけるように、入院中に関係職種と協力しサポートさせていただいております。その取り組みについて一部ご紹介いたします。

① 家屋調査

リハビリ科では実際のトイレや浴室の広さ、生活の動線を調査することでより具体的な練習が行えるようにいたします。そのため事前に自宅の間取りや寸法をお聞きしたり、必要に応じて自宅に直接お伺いする家屋調査を行っています。また、必要な家屋改修や介護用品の検討も行っています。



② 退院に向けた準備

急性期の治療が落ち着いたものの、自宅へ退院するにはリハビリの継続や介護保険サービスなどの調整が必要な患者様は各入院病棟で退院に向けた準備をしていただいております。リハビリが必要な患者様は、運動を継続していただくことで退院に向けて体力や筋力を維持・向上していただくことができます。



③ 退院前の打ち合わせ

患者様とご家族様へ主治医・看護師・医療ソーシャルワーカー・リハビリスタッフ・ケアマネージャー・介護スタッフなどと退院後に必要な介護保険サービスなどの打ち合わせを行わせていただいております。



④ 退院直前のリハビリ

退院が決まりましたら患者様には自宅で行える運動を、ご家族様には自宅でのお食事などの介助をより効率的に安全に行える方法などをご案内しています。

ご不明な点など、リハビリ科までお気軽にご質問下さい。



新任のご挨拶

内科 岡本陽祐

はじめまして 岡本 陽祐と申します。

私は、内科医として2020年10月にJCHO 東京蒲田医療センターに赴任いたしました。所属は東邦大学医療センター大森病院の消化器内科です。2006年に東邦大学を卒業し、その後、東邦大学医療センター大森病院にて臨床研修を修了し消化器内科に入局しました。消化器内科全般を学んだ後に、主に消化管を主体として診療に従事してまいりました。特に早期消化管悪性腫瘍の拡大内視鏡観察を含む内視鏡診断および内視鏡治療について学んでまいりました。現在は内視鏡的粘膜切除術（EMR）や内視鏡的ポリープ切除術（polypectomy）及び内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）について取り組んでおります。これらの治療は局所治療であり臓器の温存が可能であるため、患者さんへの負担も少ない低侵襲治療として広く普及しております。



消化管癌についても他の悪性腫瘍と同様に、まず、早期発見し早期診断をすることが第一のステップになります。内視鏡を受けたことがない患者様



や早期癌と診断されたという患者様がおられましたらお気軽にご相談頂ければと存じます。もちろん、それ以外の消化器疾患全般についてもどうぞお気軽にご相談いただければと存じます。よろしくお願い申し上げます。

健康管理豆知識シリーズ第1回

大丈夫？あなたの血圧

②「高血圧に対する食事療法」

『高血圧の食事』と言われるとまず思い浮かぶのが減塩ですが、それだけではなく肥満も血圧の上昇に影響します。減塩しながら、適切なエネルギー量を摂取することが高血圧の改善や予防のために重要です。

●適正な体重を維持しましょう

適正な体重を知る方法としてBMIという値があります。

BMIとは体重と身長から算出される値で、18.5以上25未満の時の体重が普通体重とされています。その中でもBMI22になるときの体重が標準体重と呼ばれ、もっとも病気になりにくい状態であるとされています。

BMIの計算方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長165cm 体重60kgの場合

$$BMI = 60 \text{ (kg)} \div 1.65 \text{ (m)} \div 1.65 \text{ (m)} = 22.0 \text{ となります。}$$

●減塩しましょう

高血圧治療、予防のためには、1日に摂る食塩の量を6g未満にすることが目標とされています。ただ単に使う塩の量を減らすことで減塩になりますが、それでは食事への満足度が下がり、食事療法を継続することが難しくなります。減塩した食事をおいしく食べるための工夫をしましょう。

出汁を利用する

鰹節や昆布からとった出汁にはほとんど塩が含まれていません。普段の料理に利用してみましょう



汁物、麺類は汁を残す

「汁が美味しい！」とおっしゃる方も多いですが汁にはたくさんの塩分が含まれています。残しましょう。



漬物は控えめに

古漬けや塩の吹いた梅干しは控えめに。浅漬けや減塩のものを選びましょう



香辛料、香味野菜、酸味を利用しましょう

唐辛子やワサビ、お酢やレモン果汁には塩がほとんど入っていませんが、しっかり味を感じます。塩味の代わりに利用しましょう



加工品、外食では成分表示をチェックしましょう

加工食品の食塩相当量は2020年までの移行期間を経て表示が義務化になりました。チェックしましょう。隠れた塩分が潜んでいます。



次回以降、高血圧の運動・薬物療法を予定しています。お楽しみに！



独立行政法人地域医療機能推進機構

東京蒲田医療センター

Tokyo Kamata Medical Center

〒144-0035 東京都大田区南蒲田2-19-2

☎03-3738-8221(代表)