

地域連携NEWS



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

TOKYO METROPOLITAN GERIATRIC HOSPITAL AND INSTITUTE OF GERONTOLOGY

医療サービス推進課医療連携室
Vol.73 2018年3月発行

〒173-0015

東京都板橋区栄町35番2号

TEL03(3964)1141(代表)

FAX03(3964)1392(連携室)

健康長寿(新)ガイドラインのご紹介



研究所副所長
新開 省二

当センターが長年行ってきた健康長寿の疫学研究の結果を中心に、多岐にわたる専門家による議論・検討会を1年間積み重ね、「健康長寿(新)ガイドライン」を作成いたしました。

その中で、普段から心掛けていただきたい日常生活の過ごし方や健康管理の方法を12の指針にまとめましたのでご紹介いたします。

日々の暮らしの
合言葉に!

健康長寿のための12カ条

(大切な12の課題とその処方箋)

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| ① 食生活 | いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう! |
| ② お口の健康 | 口の健康を守り、かむ力を維持しよう! |
| ③ 体力・身体活動 | 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう! |
| ④ 社会参加 | 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう! |
| ⑤ こころ(心理) | めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう! |
| ⑥ 事故予防 | 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう! |
| ⑦ 健康食品やサプリメント | 正しい利用の目安を知ろう! |
| ⑧ 地域力 | 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に! |
| ⑨ フレイル | 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう! |
| ⑩ 認知症 | よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう! |
| ⑪ 生活習慣病 | 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう! |
| ⑫ 介護・終末期 | 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう! |

※健康長寿(新)ガイドラインエビデンスブックは、当センター2階 養育院・渋沢記念コーナー(閲覧のみ)、売店(購入可能)にてご用意しております。

| 予約専用電話 | 検査予約 | 医療連携室 | |
|---|---|---|--|
| 外来受診予約専用番号 03(3964)4890 対応時間 月~金 9:00~17:00 当センターは紹介予約制です。 ご紹介の際は、紹介状とご予約 をお願いいたします。 | 代表電話番号 03(3964)1141 対応時間 月~金 9:00~17:00 ◎CT、MRI、骨密度(内線2171) ◎RI(SPECT、PET検査)(内線2154) 検査科にてスムーズな予約対応を 行っております。 | 医療連携についての問い合わせ 03(3579)6963 医療連携室FAX番号 03(3964)1392 ホームページ： http://www.tmg Hig.jp/ (過去の地域連携NEWS、講演会 のご案内、医療連携室のご案内は ホームページでご覧いただけます。) | <ul style="list-style-type: none"> ●東武東上線 「大山」駅下車南口・北口より徒歩4分 ●都営地下鉄三田線 「板橋区役所前」駅下車A3出口より徒歩11分 <p>東京都健康長寿医療センター</p> |

平成29年度特別講演一覧

当センターでは医師会の先生方を対象とした研修会を開催しております。

当センター医師による講演の他、特別講演として、他の医療機関で著名な先生方にもご講演いただいております。今年度、ご講演いただいた演者の先生方とテーマをご紹介します。

今後も様々な研修会を予定しております。是非、多くの先生方のご参加をお待ちしております。

ホームページでもご案内しておりますのでご覧ください。

<http://www.tmghig.jp/hospital/renkei/renkei05.php>

平成29年4月10日（月） 循環器セミナー

東京ふれあい医療生活協同組合 梶原診療所 平原佐斗司 先生
「心不全の緩和ケア ～悲がん疾患の緩和ケアの視点から～」

平成29年6月19日（月） 循環器医療連携セミナー

東京慈恵会医科大学 内科学講座 循環器内科 主任教授 吉村道博 先生
「循環器疾患における高尿酸血症治療の未来」

平成29年7月3日（月） 神経内科・脳卒中科連携セミナー

国際医療福祉大学医学部 神経内科 教授/福岡山王病院 神経内科 赤松直樹 先生
「てんかん治療はこう変わるー最近の抗てんかん薬を中心にー」

平成29年7月5日（水） 消化器セミナー

国家公務員共済組合連合会虎の門病院 肝臓内科 部長 鈴木文孝 先生
「C型肝炎治療の成績と今後の展開 ～インターフェロンフリー治療の最新データを踏まえて～」

平成29年9月7日（木） 老年医学セミナー

東京大学医学部附属病院 老年病科 科長 秋下雅弘 先生
「ポリファーマシーへの対応」

平成29年11月20日（月） 循環器敗血症治療セミナー

愛媛大学大学院医学系研究科 救急医学分野 教授 相引眞幸 先生
「敗血症性DICに抗凝固療法は不要か？」

平成29年11月30日（木） 老年医学セミナー

静岡県立大学法人静岡県立大学食品栄養科学部 栄養生命科学科（臨床栄養学研究室）教授 熊谷裕通 先生
「慢性腎臓病の骨格筋におけるアナボリック・レジスタンスについて」

筑波大学大学院人間総合科学研究科生涯発達専攻 准教授 山田実 先生
「サルコペニア：予防と改善」

平成29年12月13日（水） Parkinson's Disease Seminar

東京通信病院 副院長兼皮膚科部長 江藤隆史 先生
「知って得する皮膚科の知識：貼付剤による皮膚炎対策とスキンケアを含む外用療法の極意」

平成29年12月20日（水） 循環器医療連携セミナー

国立循環器病研究センター 心臓血管内科 不整脈科 相庭武司 先生
「高齢者×心房細動 ～大規模臨床試験とリアルワールドデータとの違い～」

平成30年1月29日（月） 神経内科・脳卒中科連携セミナー

新宿神経クリニック 院長 渡辺雅子 先生
「高齢者てんかんの診断と治療について」

平成30年3月13日（火） 高齢者ブレインバンク・神経内科・脳卒中科医療連携セミナー

文京認知神経化学研究所 所長 武田克彦 先生
「左利きの神経心理学」

連携医療機関のご紹介 やまと診療所



院長 安井 佑

やまと診療所は「自宅で自分らしく死ぬ。そういう世の中をつくる」という理念のもと、癌の終末期を中心に、自宅で最期まで過ごしたいと願う方々のための在宅医療を提供しております。開設時は3名だったスタッフも現在は60名を超え、年間300名の方の最期の時間に関わらせていただいております。

その中で要になっているのは、東京都健康長寿医療センターを初めとした高度急性期病院との連携です。時代のキーワードとなっている「地域包括ケア」の根幹は、医療機関同士の機能分化とシームレスな連携だと思います。急性期病院でしかできない治療を最

短期間でお願ひし、それが終わったら速やかに自宅で我々がフォローする。この原則に則って、確実に、そしてスムーズに患者様をサポートすることが、患者様とご家族の一番の安心につながると感じています。

今後も我々はIVH、胸腹水穿刺やモルヒネ持続静注といった緩和ケアのみならず、神経難病、褥瘡、精神疾患、循環器疾患の専門治療ができる体制を整備し、また退院当日のご連絡での介入や社会的に困難な状況の患者様の受け入れができるようにスタッフの拡充を進めて参ります。

地域医療機関がチームとなって、超高齢化社会、多死社会において、より多く患者様を支え続ける体制を構築できるように、今後ともご指導ご協力いただけますよう、宜しくお願ひ申し上げます。



やまと診療所 〒174-0074 東京都板橋区東新町1-26-14
TEL：03-5917-8061 FAX：03-5917-8062

診療科：訪問診療

電話受付時間：平日10時～17時

ホームページ：http://yamato-clinic.org/

アクセス：東武東上線 上板橋・ときわ台駅南口 より徒歩12分