

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいいち通信

2021
VOL.49
秋
AUTUMN

令和3年10月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会
総合病院

津山第一病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

生活リズムを大切に!!
体調を整え毎日を楽しく
過ごしましょう。



津山第一病院からのお知らせ

病気のイロハ シリーズ ②⑨

『貧血』について

ナス美さんのナースがんばってま～す

新人研修
がんばってまーす

熱く研修に取り組んでいます!

健康体操

腰部痛!
改善体操

反り腰に注意!!



在宅支援かわら版

通所リハビリテーションの送迎

れんこの院内散策
院内絵画集



まめ子さんの健康レシピ

ビタミンDレシピ

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



『貧血』について



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医

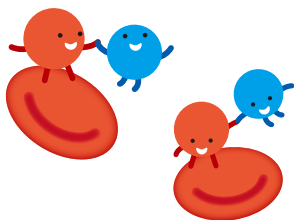
今回このシリーズも29回目です。一年に4回の割合でやってきましたので、もう七年以上になりますが、今回は『貧血』を取り上げました。

『貧血』とは日常よく見られる病態（病気の状態）で、病名ではありません。例えば炎天下で長時間立っているとかめまいがしますね。「脳貧血」だとい人はいいますが、これは貧血ではありません。脳の血流が落ちたり血圧が下がるためにおきるものです。

貧血に注目していただきたいのは、さまざまな病気の前兆となることがあるからです。これに気づくこ

とによって、命にかかわる病気の診断に医師がたどりつける場合があるのです。血液の中の血球成分に、赤血球、白血球、血小板の3つがあります。このうち、赤血球の数や大きさが減ったり、小さくなったり、また赤血球の中に含まれている、酸素を運ぶヘモグロビンの量が少なくなった状態を貧血というのです。

原因はたくさん



んありますが、大きく4つに分かれます。

① 過剰な出血
② 赤血球の材料不足
③ 赤血球を作る機能の病気
④ 赤血球を破壊する病気

①と②は頻度が高いものです。月経、出産、外傷、ガン、潰瘍などから出血によるものです。一方③と④は比較的頻度は少ないのですが、重大な病気が原因となることが多いです。

また、鉄以外が不足する場合もあります。胃全摘術を受けた人や特殊な慢性胃炎によっておこるのですが、ビタミンB12、葉酸が欠乏する巨赤芽球性貧血というものもあります。悪性貧血もこれに含まれます。頻度は少ないのですが時々みられ、見逃されやすいので医師にとっては必ず念頭に置いておくべき貧血といえます。

③の血液を作る機能低下によるものも看過できません。基礎に命取りになる病気が隠れていることが多いからです。診断名をあげると、白血病、骨髄異形成症候群、再生不良性貧血などの骨髄の病気によるもの、重症の腎臓病、関節リウマチなどがあります。

④では赤血球やヘモグロビンの構造異常や免疫系の異常によりおこり、赤血球が通常より早く壊されてしまう病



若い人に多いのは、女性では月経過多、ヘモグロビンの材料である鉄分の不足。これを鉄欠乏性貧血と呼び、若い女性の25%はこの状態だといわれています。妊娠中の方は鉄不足になりますので注意が必要です。

気です。溶血性貧血というのが代表的です。黄疸を伴うこともあります。ちょっと難しいですね。

◎貧血の症状

症状は初期にはほとんどありません。貧血に慣れてしまつこともあります。検診で指摘されたりします。一般的には易疲労感、倦怠感、顔が白くなる、動悸がおこり易い、息切れがするなどです。よくある鉄欠乏性貧血では、爪が割れやすい、唇や舌の炎症をおこす、髪が抜けやすい、肌荒れるなどです。勿論、これは他の原因でもおこってきますが・・・。

診断するにはまず血液検査です。皆さんは検診や病院の先生から血液をとった後データの紙を貰われた経験があるでしょう。そこには貧血について色々なことが書かれているのです。ちょっと説明しましょう。

▼赤血球数

これは読んで字のごとく、赤血球の数です。少なければ少ないほど重症の貧血といえます。

▼ヘマトクリット

赤血球を全部寄せ集めた体積です。これも下がっていれば貧血です。

▼ヘモグロビン

これは赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度のことです。これも少なければ貧血です。

▼MCV

赤血球1個の平均の大きさです。この値が低ければ、赤血球のサイズが小さいということです。

▼MCH

赤血球1個あたりの持っているヘモグロビンの量のことです。

▼MCHC

赤血球1個あたりのヘモグロビンの濃度をあらわします。

以上から大球性、正球性、小球性（赤血球の大きさによる貧血の分類）といった区別をしたり、1個の赤血球が持っているヘモグロビンの量が多いか少ないかを見極めをします。これによって、何が原因かもおよその検討がついてきます。

そして出血性であれば、女性なら婦人科の検査、男性も含めてであれば、年齢によってはガンを念頭に便潜血反応検査、消化管内視鏡検査、骨髄の検査などを選択していくのです。

◎貧血の治療

治療法は原因によって異なります。軽度の貧血であれば、食事の見直しでバランス良く食生活をするのが重要です。しかし、改善しないなら先生とよく相談をし、どのタイプの貧血かを調べ、場合によってはさらに精密検査が必要となります。

一般的には鉄欠乏性貧血の頻度が高く、鉄剤を投与するだけで改善します。しかし落とし穴もあります。わずかな出血が持続する悪性の病気が隠れていることもあるのです。一度は受診して相談していただきたいと思えます。



◎貧血の予防

先に述べたようにバランスの取れた食生活です。特にタンパク質と鉄分、ビタミンB12と葉酸です。肉、魚介、大豆、乳製品、海藻や野菜は毎日摂つ

てください。授乳中は特に注意が必要です。また、鉄剤を併用する場合は一緒に食べてはいけないうものもあります。主治医によく相談されると良いでしょう。



胃の全摘術を受けておられる方は数年後には巨赤芽性貧血を起こすことがあります。これは飲み薬では効きません！ビタミンB12の注射が必要なのです。このように貧血といっても様々なものがあります。

たかが貧血
されど貧血
といえます!!



新人研修がんばってまーす

元気もい
もい
ナス美さんのナース
がんばってま〜す。

今年も、コロナ禍とともに暑く熱い夏でした。
新人ナースは入職して早5か月目。次々と任せられる業務に追われながら、各部署に配属された新人同士で切磋琢磨しています。研修は月に1~2回と少なくなり、同期のみんなと顔を合わせることが待ち遠しくなっています。
8月には2年目ナースと一緒に、ひとり立ち業務に向けた応援要請の仕方を考える研修を行いました。



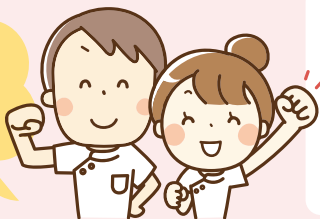
新人ナースの気づき

自分のこと



患者さんの
スケジュールと
1日の業務プランを
考えることが大切!

まだ経験した
ことのないケアを
身につけたい!



2年目ナースの
アドバイス

自分の考えを
発信することも
続けるようにする!

先輩たちとの関わり



先輩ナースと
コミュニケーションを
しっかり取れるように
なりたい!

患者さんの状態を
正確に把握して
伝えることが大切!

ペアナースの先輩や
リーダーナースと
確認をする!



2年目ナースの
アドバイス

普段から先輩ともしっかりと
コミュニケーションを取っておこう!
いざというときには助けを
呼べる関係をつくろう!

先輩をお手本にする



先輩ナースの
患者さんへの対応・
関わり方を日ごろから
見て学びたい!



2年目ナースの
アドバイス

周りのスタッフの行動や
様子を普段から見ておいて、
参考にしよう!



津山第一病院からのお知らせ



◎ 新型コロナウイルスのワクチン接種につきまして

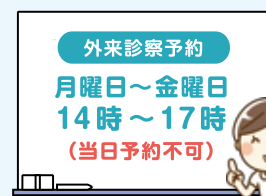
当院ではお電話や窓口でのワクチン接種のご予約は行っておりません。
当院でのワクチン接種を希望の方は居住している自治体のコールセンターへのお電話、またはインターネットで岡山県の予約システムからお願いいたします。



◎ 面会制限につきまして

入院患者さんとの面会は原則ご遠慮頂いております。
着替えなどのお荷物を届けに来られた方は、病棟のスタッフステーションでお預かりしますので、スタッフにお声がけください。

予約制でオンライン面会も行っておりますので、ご希望の方はスタッフにお尋ねください。



外来診療予約

月曜日～金曜日

14時～17時

(当日予約不可)

◎ 外来診療の予約変更時間につきまして

祝日を除く月曜日～金曜日の14時から17時までの時間内にお電話をお願いしております。上記の時間以外にお電話頂きましても、予約変更時間内での再度のおかけ直しをお願いしておりますのでご了承ください。

反り腰による

腰部痛！改善体操

反り腰とは … 腰の背骨が反ってしまい、骨盤も開いた状態を指します！これが原因で腰痛、膝痛、足のむくみ等さまざまな影響を起こします。



反り腰

改善体操①

腸腰筋ストレッチ



片膝立ちの状態からゆっくりと前の膝を曲げていき、後ろ側の股関節前面を10秒間ストレッチします。

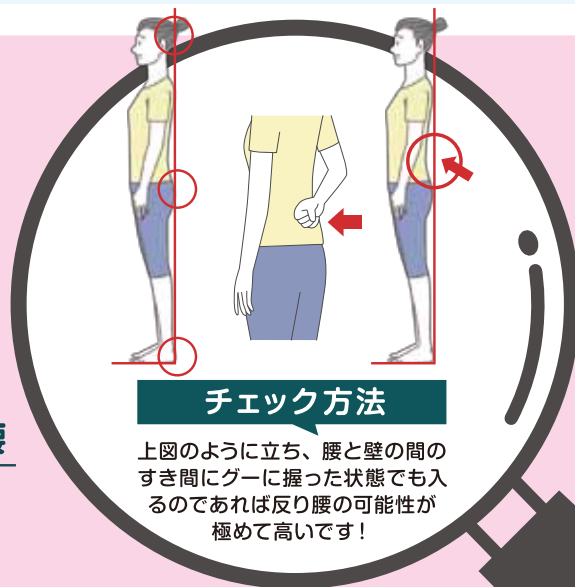
目安
2～3
セット

改善体操②

体幹筋強化

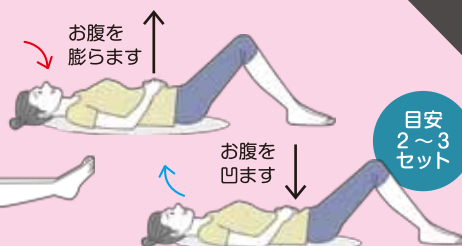
膝を90°に曲げて両足を浮かし、10秒キープしてゆっくり下ろします。

目安
2～3
セット



チェック方法

上図のように立ち、腰と壁の間のすき間にグーに握った状態でも入るのであれば反り腰の可能性が極めて高いです！



目安
2～3
セット

背中が床から離れないように注意し、下腹部に力が入るように意識します。

在宅支援かわら版

通所リハビリテーションは

自宅まで送迎車でお迎えに上がり

リハビリを受けられるサービスです。



送迎車について

通所リハビリテーションで使用している車について紹介します。現在、リハビリの送迎用に4台の車を使用しています。その中の2台は車椅子ごと乗車できる仕様となっています。その1台、タントについて紹介します。

通常は4人乗りで使用します。車椅子を乗車する場合は、スロープを出し、後部座席を起こします。車椅子がらくらく乗車できるほど広くなります。車椅子に車体からベルトを伸ばし、フックを引っかけます。ボタンを押すだけで、車椅子用の電動のウインチで簡単に車内へと乗せることができます。電動ウインチは、ゆつくりとしたスピードで安全に車椅子を車内に乗せることができますので車椅子の方も安心です。介助者の力がなくとも、車椅子を車内に乗せることができます。電動ウインチはリモコンで操作ができます。

床には車椅子固定ベルトがついています。前側は電動ウインチで引っ張られ、後ろ側はフックを引っ掛けることで、車椅子がしっかりと固定されます。車内は天井も高く左右の空間もあるので、車椅子の方も快適に移動が行えます。

車椅子乗車用のシートベルトもついているので走行中も安全です。



車椅子乗車用シートベルト



車椅子固定ベルト



リモコン

その他の車についても、ドアの開閉に連動したステップや車内に手すりがついているため、一般の車より乗車しやすくなっています。

一般の車についても後部座席用の手すりが市販されています。手すりがあることで車への乗

後部座席用の手すり



送迎エリア

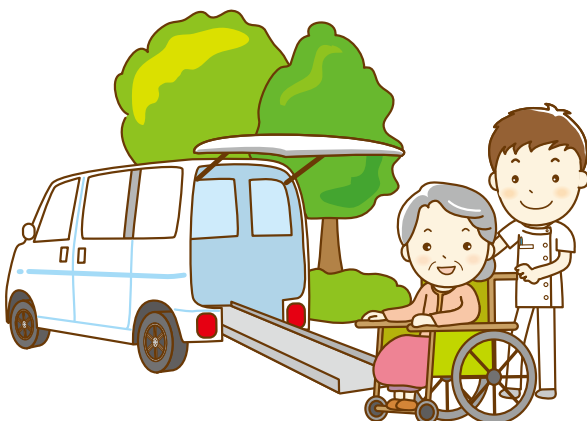
降しやすくなるので、活用してみたいかがでしうか。

送迎エリアについては、当院から概ね20分圏内を目安に旧津山地域での送迎を行っています。その他の地域の方の送迎も行っていますのでご相談ください。もちろん自分から来られる方やご家族の送迎でも利用して頂けます。気になる方は一度ご連絡頂ければと思います。

お問い合わせ

津山第一病院通所リハビリテーション
TEL 0868-28-5658

(担当：井上)



ビタミンDについて

主な働き

- * 体の中でカルシウムの吸収を助け骨の健康を保つ。
- * 免疫力の向上やアレルギー症状の改善をサポート。

- * ビタミンDは太陽の光に当たることによって活性化されるので、食後の日光浴がおすすめです！
- * 1日の目安量(栄養状態を維持するのに十分な量)は成人男女共に 8.5 μ g【日本人の食事摂取基準 2020年版】



VOL. 40

「ビタミンD」

「ビタミンD」を効果的に
取り入れるレシピを紹介！



鮭のムニエル

材料(一人分)

- 鮭 80g
 小麦粉 10g
 塩コショウ 少々
 バター 5g
 [付け合わせ]
 ピーマン 20g
 しめじ 20g
 レモン 2枚
 ミントマト 1個

VD
26.6 μ g

作り方

- ① 鮭に塩コショウ・小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにバターを置き溶けたら鮭を入れ焼いていく。
- ③ フライパンの隙間で付け合わせの材料も炒める。
- ④ 鮭両面に焼き色がついていれば、付け合わせとミントマトと一緒に盛り付けて完成。

キクラゲと卵のスープ

材料(一人分)

- 干しキクラゲ 5g
 卵 30g
 パプリカ(黄・赤) 10g
 オクラ 10g
 コンソメ 3g
 片栗粉 軽くとろみがつく程度

VD
4.8 μ g

作り方

- ① 干しキクラゲは、あらかじめ水で戻しておき、鍋に水(150ml)を入れ煮る。
- ② キクラゲに火が通れば、オクラ・パプリカを入れてコンソメで味を整える。
- ③ 水溶き片栗粉をいれ、溶き卵を入れて完成。



れんこの院内散策

vol.2

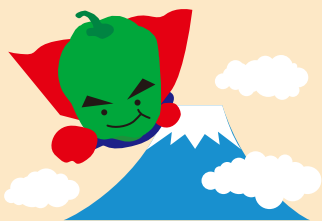
院内絵画集

第2回の作品は、前回と同じく、故植月正紀さんの2010年発表、「樹木'10-(A・B)」です。2つの絵画が合わせて展示しており、とても大きな絵画になります。こちらは、一階のエレベーター横に展示しております。



樹木'10-(A・B)

編集後記



賛成意見も反対意見も色々
とありましたがオリンピック・パ
ラリンピックが開催されました。
力を出し切った方も出し切れな
かった方も中には感染症で出
場を断念した方もいらっしゃい
ますが、アスリートの方たちには
何の否もなく、沢山の感動を与
えて頂いたように思います。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。
ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な
生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で
暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介
護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になる
ことがあれば、お気軽にご連絡ください。

ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ1: にこにこ笑った顔。
タテ2: 本能や感情に支配されず、道理に
基づいて判断する能力。
タテ3: 日が暮れてまだ間もないころ。祭り
など、特定の日の前夜。
タテ4: 実際の戦闘、実際の試合。
タテ6: 神社・仏閣などの建築や補修を専
門に行う大工。
タテ8: 黄色い実をつける、すっぱい果物。
タテ10: 眠っているときの顔つき。
タテ11: 糸を通して物を縫う道具。
タテ12: 字・絵を書いたり、物を包んだり
するのに使うもの。

●ヨコのカギ

- ヨコ1: 行いや言葉づかいをひかえめにす
ること。
ヨコ5: 細部まで巧妙に作られていること。
ヨコ7: 感謝の気持ちを表すこと。また、
その言葉や贈り物。
ヨコ9: 体が細く、太っていないこと。
「〇〇の大食い」
ヨコ10: 品物を売買いするときの金額。
ヨコ11: 商店・飲食店などの多い、にぎや
かな地域。
ヨコ13: 野球で、打者が投球に対してバットを
振らずにいること。「〇〇〇三振」

答えはこのページの右下にあります。

		A	B	C	D	E
答え						
1			2	3		4 C
			5		6 B	
7	8				9	
				10		
11						
			12			
			13			E



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ

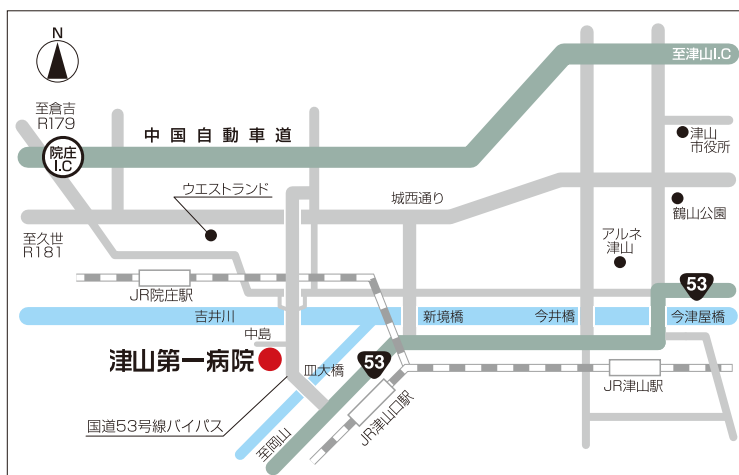
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常

院内外の活動についてはブログに掲載しています。



＜地図は参考＞／写真の1/1000メートルスケール