

らいふ

2020.7 No.86



写真提供/矢作 楊子 様

●わかりやすい医学教室(血液腫瘍内科)

「貧血について」

●もっと知りたい

「病院機能評価について」

「療養支援室について」

●ホスピタメール

—— 医療法人 王子総合病院理念 ——

「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念

みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思（自己決定権）を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ

<http://www.ojihosp.or.jp/>



医療法人 王子総合病院

「貧血について」

特集

血液腫瘍内科 須釜 佑介



須釜 医師

皆さんは貧血と聞いてどのようなことを思い浮かべるでしょうか。体がだるくなる、ふらつく、めまいがするなどでしょうか。一般的に貧血というと若い女性になるものというイメージが強いと思います。しかし、その原因は多岐に渡るため、貧血は若年者から高齢の方まで、年齢や性別を問わず生じる可能性ががあります。あなたにとっても決して他人事ではないのです。

今回は知っているようで意外と知らない貧血について簡単にお話しします。

【貧血とは】

人間の血の中には白血球、赤血球、血小板などの血球成分が存在します。医学的に貧血とはこれらの成分のうち、赤血球成分が不

足した状態を指します。この赤血球成分の主な構成要素がヘモグロビンであり、その原料が鉄です。赤血球成分は肺で新鮮な酸素と結合し、全身の細胞に酸素を届けます。貧血となり、赤血球成分が不足すると、いくら呼吸をして肺に酸素を取り込んでも、それらを体中に十分に届けることができなくなり、その結果、体が酸欠状態となり、いろいろな症状が出現してしまうのです。

【貧血の症状】

貧血の症状として疲れやすい、息切れ、体がだるい、頭痛、めまい、耳鳴り、顔色が悪い、胸がドキドキする、立ちくらみ、肩こり、足がむくむ、学力不振などがみられる場合があります。

【貧血の原因】

赤血球成分が不足した状態が貧血だとお話ししましたが、赤血球成分が不足する原因として主に次の3つがあります。

①赤血球が作られない

赤血球が作られない原因として、材料(鉄やビタミンなど)の不足や白血病、骨髄異形成症候群、固形癌の骨髄浸潤、多発性骨髄腫などの悪性腫瘍、甲状腺機能異常、アルコールの多飲、低栄養、胃切除後などがあります。

②赤血球が壊される(溶血)

赤血球が壊される原因として、誤って自分で自分の赤血球を壊してしまう自己免疫性溶血性貧血や肝硬変などによる脾臓の機能亢進などがあります。

③赤血球を失う(出血)

赤血球を失う原因としては消化管出血や性器出血などがあります(長期間にわたる慢性出血は鉄欠乏状態となります)。

実際、貧血の原因として最も多いのは①もしくは③が原因である鉄不足



です。貧血のうち、9割程度がこの鉄欠乏性貧血といわれています。

【鉄欠乏の原因】

鉄不足になる原因としては前述したとおり、鉄の摂取が不足している、もしくは出血などにより鉄が失われていることが考えられます。閉経前の女性の場合は月経による出血のため病気がなくても慢性的に鉄欠乏の状態になることがあります。ただし、貧血の程度が強い場合は産婦人科疾患(子宮筋腫による過多月経や子宮癌からの出血)の可能性も考えられるため適切な検査と治療が必要です。また、男性や閉経後の女性では適切な食事を摂取していれば体内の鉄が不足するということとはまずありません。このような方に貧血がある場合には消化管疾患(胃・十二指腸潰瘍、消化器癌、痔疾患など)や悪性腫瘍などの可能性も考えられます。

大切なことは、一部の若い女性の場合を除き、貧血には必ず原因となる病気が隠れているということです。

【鉄欠乏性貧血の治療】

最も頻度の高い鉄欠乏性貧血の治療は基本的に鉄剤の内服です。早い人であれば1カ月も内服を続ければ症状の改善が認められます。ただし、症状が改善されても体内の鉄が十分に補充されるまでは半年程度時間がかかるため、継続した鉄剤の内服が必要となります。

【鉄サプリメント】

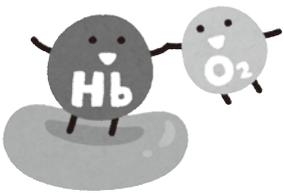
貧血症状がある方や定期健診で貧血を指摘された方の中には病院に行くのは何となく抵抗がある、市販のサプリメントで気軽に鉄を補充したいと考える方もいると思います。しかし、市販の鉄サプリメントでの自己判断での鉄補充はあまりおすすめしません。貧血の原因は多岐にわたりますので、まず本当に鉄分が不足している貧血なのか確認が必要です。また、私たちの体には鉄を能動的に排出する機構が備わっていないため、自己判断での鉄サプリメント

トによる鉄補充は体内鉄過剰を引き起こす危険性があります。過剰な鉄は体内に貯留し、人体に悪影響を及ぼすため注意が必要です。

【ポイント】

今回、貧血にはいろいろな原因があること(赤血球が作られない、破壊される、失う)、一番頻度が高いのは鉄欠乏性貧血であること、鉄欠乏性貧血の原因と治療法などについてお話しさせていただきました。

貧血症状がある場合や定期健診などで貧血を指摘された場合は背景に重大な病気が隠れている可能性があります。ご自身で解決しようとしたり、放置することなく、当院血液腫瘍内科にお越しください。皆さんのお力になれると思います。



医師紹介

眼科

2020年
5月1日着任

氏名

和田 剛成
わた たかあり

出身地

北海道札幌市

出身大学

旭川医科大学

趣味・特技

テニス、釣り

患者様へ一言

患者様に親身になって寄り添い、適切な医療を提供できるよう、頑張ります。よろしくお願ひします。



心臓血管外科

2020年
6月1日着任

氏名

砂土居 泰生
すどい たいせい

出身地

福岡県

出身大学

北海道大学

趣味・特技

スキー

患者様へ一言

患者様のお悩み解決に対し、誠心誠意尽力させていただきます。





病院機能評価について



院長
岩井 和浩

みなさん、「病院機能評価」についてご存知でしょうか。病院の活動を第三者機関である日本医療機能評価機構(国民の健康と福祉の向上に寄与することを目的に、中立的・科学的な第三者機関として医療の質の向上と、信頼できる医療の確保に関する事業を行う公益財団法人)が評価するもので、病院の優れている点や課題を明らかにし、審査の結果、一定の水準を満たしていると認められた病院には認定証が発行されます。評価を受けるかどうかは病院側の任意であ

り、認定を受けると5年間有効ですが、認定の更新には改めて受審が必要です。これまで認定された病院は、全国8342病院中2159病院、全道562病院中110病院、苫小牧市内では当院と苫小牧東病院の2病院となっております。(2020年3月現在)

病院機能評価を受審する目的は、準備・更新の過程を通して、自院の現状を客観的に把握すること、院内の業務改善のきっかけづくりとすること、職員の自覚と改善意欲を醸成すること、医療の質・サービスを向上することなどが挙げられます。

受審にあたっては、書面審査の後、病院機能評価機構から専門のサーベイヤー(調査員)と呼ばれる複数名の評価者が来院し、病棟などの医療現場訪問を含めて2日間にわたり訪問審査を行います。評価を行う項目は「患者さんの視点に立つて良質な医療を提供す

るために必要な組織体制」や、「実際に医療を提供するプロセス」、「病院全体の管理・運営体制」など、約90項目あります。受審に向け、院内ではこれまでの手順書の見直しを始めとして、各部署で自己評価を行い現状把握に努めるとともに、問題点に対し改善策を講じていきます。すなわち、より良い病院へ近づけるために病院機能評価を通して問題点に対応していくこととなります。

患者さんが質の高い安全な医療を享受できることは、医療を受ける立場からはもちろんのこと、医療を提供する立場からも等しく望まれるところです。

当院は2004年に初めて病院機能評価を受審し、2009年に1回目の更新、2014年に2回目の更新、2019年に3回目の更新を迎えました。2019年の審査結果は病院機能評価機構ホームページより確認いただけます。

これからも病院機能評価認定など、さまざまな活動を通して病院の現状・問題点を明らかにし、課題に対しては継続的に改善へ向け努力するとともに、良質な医療を提供できる体制を整え、病院理念である「みなさまの人格を尊重し、安全で最善の医療を提供します」を実践してまいります。

病院機能評価結果の情報提供

<http://www.report.jcqh.c.or.jp/detail/id=4381>





part2

糖尿病は2017年に全国で328・9万人の患者さんがいると言われています。

糖尿病自体はどこかが痛くなったり、苦しくなったりという症状はありません。しかし血糖値が高い状態が持続することで、様々な合併症のリスクがあります。脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化が原因となる疾患や、糖尿病性網膜症といった目の疾患、透析の原因となる糖尿病性腎症、手足のしびれや痛みなどの神経障害が主な合併症となります。またそのほかにも骨粗しょう症やがん、認知症などとの関連もあると言われています。

糖尿病治療の目標は、健康な人と変わらない生活の質（QOL）の維持、健康な人と変わらない寿命の確保とされており、治療の3本柱は、食事療法、運動療法、薬物療法です。

そこで療養支援室では糖尿病を持っていて患者さんの食事や運動についての説明や、インスリンなど自己注射を行うときの薬の使い方や医師の指示のもと、療養支援を行っている患者さんの血糖値を良好に保つことで合併症の発症を防ぐ、または進行を遅らせることを目的とし、日本糖尿病療養指導士の資格をもった看護師が療養支援にあたります。

糖尿病は食事や運動など今までの生活習慣を変えることが必要となることが多いです。その際に普段の生活の様子を聞かせていただき、生活の中でどんなことを注意したらよいかや、工夫できることを一緒に考えていきます。また糖尿病の病気についてや、検査の数値の意味、合併症の詳しい内容や予防の方法などパンフレットを使用しながら学習していく手助けも行っています。また看護師だけではなく、医師はもちろんのこと食事については栄養

士と連携をとりながら療養を継続できるように支援します。

糖尿病の患者さんでは、神経障害から痛みを感じにくくなることもあるため、傷ができて気づかないことがあります。深爪や小さな傷から感染を起こしてしま

うと、ひいては下肢切断などのリスクにつながります。目が見えづら
い中で爪切りや、十分に足の状態を観察できないとこれらの危険性が高まります。足の状態を観察し爪切りを行った
り、乾燥からひび割れなどの傷を作らないように予防的フットケアも行っています。

4月1日からは糖尿病専門医である三木副院長

が赴任され、糖尿病専門外来が開設されました。細かい薬の調整など、より専門的な治療が行われています。今後はより一層それぞれの患者さんのニーズに合わせた療養支援を目指していきます。



がんサロンいずみ会のお知らせ

『がん患者交流サロンいずみ会』は
がん患者さんとご家族の集う場所です。

対話を通し、不安や悩みを緩和する場所
患者・ご家族同士が、親睦を図る場所
がん医療に関する情報交換が出来る場所
がん医療に対する情報交換や、同じ境遇の方々との対話
を通し、よりよく過ごすきっかけを見つけませんか。

時間▶ 13:30～15:00
★13:30～14:00 ミニレクチャー
★14:00～15:00 おしゃべり会
場所▶ 王子総合病院
がん相談支援センター
参加費▶ 無料
※直接会場にお越しください。

問い合わせは
電話**0144-32-8111**(内線661・662)
がん相談支援センター(担当:深田、東倉)

開催日	ミニ講座と交流会を組み合わせ開催
8月11日(火)	がんところ ～ストレス解消法とリフレッシュの仕方～
9月8日(火)	自宅でもできるリハビリ ～運動・体力づくり～
10月13日(火)	困った時の食事のヒント

「がん相談支援センター」 「がん看護相談」をご活用ください

当院はがん拠点病院として、がんに関する情報提供、相談を行っています。

センターでは、がん医療に詳しい認定看護師や生活全般の相談ができるソーシャルワーカーが相談員と

して対応しています。相談方法は面接、電話を問いません。

患者さまやご家族のほか、地域の方々はどなたでも無料でご相談できますので、ぜひご利用ください。

がん看護相談(月～金)

エントランスホール6番窓口

相談時間▶10:00～11:30
13:30～14:30

がん相談支援センター(月～金)

相談時間▶8:30～16:50

電話:0144-32-8111(内線661・662)

栄養管理科からの



管理栄養士 高橋とわ子

「夏ハテしないように、
バランスよく栄養を」

今年の夏の土用丑の日は7月21日、8月2日の2回あります。土用とは四季の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の直前18日間の事をいい、丑の日は土用の期間中の十二支が丑にまわってくる日の事を指します。諸説ありますが、「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテをしなう」という言い伝えがあり、夏の「土用の丑の日」といえば、鰻を食べる習慣が浸透しています。鰻の栄養面の特徴はビタミンAが特に多い事です。ビタミンAは皮膚や口腔、喉、胃腸等の粘膜を健康に保つ働きがあります。ビタミンAが不足すると、細胞が傷つきやすくなり、ウイルスや細菌が侵入しやすくなります。また、皮膚の新陳代謝が滞り、肌のトラブルも起きやすくなります。その他の栄養としては、ビタミンB群やDHA・EPAが多く含まれます。鰻だけではなく、ビタミンCや食物繊維等が不足しがちとなるため、野菜を一緒に食べるのがポイントです。バランスのよい食事を摂り、夏を乗りきりましょう。



～当院の土用丑の日メニュー「うなぎ」(2019年)～

診療科外来受診受付時間 〈2020年7月現在〉

※新患受付は各科 <午前>8:30~11:00 <午後>13:00~15:00

※再来機受付時間 <午前>7:00~11:30 <午後>12:15~15:00

※再診の受付時間は各科毎に異なりますのでご注意ください。

診療科	午 前	午 後
内 科	現在休診です	
循環器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	水
消化器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	なし
呼吸器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~金 (火曜・水曜日は予約患者のみ)
血液腫瘍内科	月~金	月~木
外 科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付 火、木 ※再診は11:00までの受付	月、水、金
心臓血管外科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付	金(静脈瘤外来のみ)
脳神経外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月~金(新患・予約患者のみ)
脳神経内科	月~金 (新患の方は、事前に電話にてご相談ください)	月、水、木(予約患者のみ)
整形外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、木(スポーツ外来のみ)
小 児 科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(火曜日は予約患者のみ) (火~木は一般外来休診です)
耳鼻咽喉科	月~金 ※再診は11:00までの受付	金(予約患者のみ)
泌尿器科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※新患は紹介状が必要です	火、木(予約患者のみ)
産 婦 人 科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※金曜日 産科受付 8:30~10:00	木 1カ月検診(産後検診)のみ
眼 科	月~金 ※再診は11:00までの受付	水(予約検査の患者のみ)
皮 膚 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付 ※新患は紹介状が必要です	なし
麻 酔 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付	なし
放射線治療科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(予約患者のみ)
歯科・歯科口腔外科	月~金(予約患者のみ) ※再診は11:30までの受付	月~金(予約患者のみ)

ケアライフ王子 ～活動の紹介～

【お菓子作り】

▶ 季節に合わせ、おはぎ、お汁粉、人気のどら焼き、クレープ、パンケーキ、まんじゅうetc
楽しく作り、美味しくいただいています。



【料理】

▶ いつもであれば、野外でBBQ、ダッチオーブンでの本格アウトドア料理を楽しみますが、今年は、ホットプレートでちゃんちゃん焼きやタンドリーチキン、炊飯器で炊き込みご飯を楽しんでいます。もちろん包丁を握るのは利用者。昔と変わらない包丁さばきです。



〈ちゃんちゃん焼き〉

【書道】

▶ 季節にちなんだ言葉、食べたいもの、書きたい文字を思い思いに書いています。



【趣味活動】

▶ 折り紙や色紙で季節の飾りや写真立てなど様々な作品作りに励んでいます。今年、スキルスクリーンに挑戦！完成はいつ頃かな…

〈スキルスクリーン〉



〈写真立て〉
毛糸で模様付け



〈かぼちゃの飾り〉



予防健診のお知らせ

- 健診日：月曜から金曜日
- 時間：午前8時～12時頃まで

1. 一般健診 23,254円
2. 日帰り人間ドック 30,800円
3. 追加項目
 - ① 乳がん検診 (2方向 5,762円・1方向 4,715円)
 - ② 子宮がん検診 6,108円
 - ③ PET-CT検診 96,381円
 - ④ その他
4. その他

お気軽に
お問い合わせ下さい

申込み・問い合わせ先

健診センター：
☎0144-32-8111(代)
内線 295・296

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物が写っていないもの)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。(返却ご希望の方はお申出下さい。)

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。