

# 令和6年11月診療予定表


診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	小児科	
1	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
2	土	前田純	隈元		岩井	馮/竹谷			津村
3	日	休診(日直 津村)							高田
4	月	休診(日直 高橋雄介)							竹崎
5	火	佐尾山	田井		岩井	佐尾山	田井	岩井	田井
6	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
7	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
8	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
9	土	前田純	隈元		岩井	馮/竹谷			桑原
10	日	休診(日直 桑原)							阪梨
11	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
12	火	佐尾山	田代		岩井	佐尾山	田代	岩井	田代
13	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
14	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
15	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	安藤
16	土	前田純	福家		岩井	馮/竹谷			桑原
17	日	休診(日直 桑原)							光井
18	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
19	火	佐尾山	田代		岩井	佐尾山	田代	岩井	田代
20	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
21	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
22	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	安藤
23	土	休診(日直 原田)							高田
24	日	休診(日直 )							山本
25	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
26	火	佐尾山	田井		岩井	佐尾山	田井	岩井	田井
27	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
28	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
29	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	松川
30	土	前田純	福家		岩井	馮/竹谷			穴田

※多田羅Dr. 月曜日は午前診のみ、水曜日の午後診は 16:00~17:00 となります。

※皮膚科・形成外科は予約診療・訪問診療を行っています。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史 西脇聖剛
		田井裕樹 田代康平	呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東洋	泌尿器科	多田羅潔
		藤原潤一 竹谷洋	小児科	岩井朝幸 岩井艶子
	福家拓郎			



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



## 広報 純心便り

2024年

# 11月

第198号

### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 善通寺秋祭り 獅子舞
- 貧血について
- 旬の食材で簡単レシピ

〔純心会理念〕

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します



皆さま、こんにちは。十一月の純心だよりです。

先月の純心だよりで、衆議院議員選挙がどうなりますかね?的なことを書いたのですが、結果としては自民党・公明党が大きく議席を減らし、惨敗と言って良い結果となりました。僕の予想では自公で過半数割れはあってもおかしくないかな?と思っていました。ここまで議席を減らすとは思っていませんでした。やはり政治と金の問題の始末に対する与党の対応があまりにも甘かったことが、有権者の理解を得られなかったのかなと思います。また選挙直前に非公認議員へ自民党から二千万円の拠出があったことも大きく票を減らす原因になったと思われます。結果として自民・公明が少数与党として政権を運営することとなりましたが、これはこれで、今までのように自民党が重要な法案を全部密室のな

かで決めてしまつて、野党の反対があつても取り合わずに数の力で押し通す、みたいな強引な政策運営ができなくなるので、僕は良いのではないかと思っています。しっかりと国会で議論をして、本当に国民が納得できる政治をしてもらいたいなと思っています。

また、今月に入つての大きな話題としてアメリカの大統領選挙がありました。事前予想ではかなりの接戦で、どちらが勝つか分からない、と言われていましたが、結果をみると共和党・トランプ氏の圧勝でした。僕はなんだかんだ言いつつハリス氏が僅差で勝つんじゃないか?と予想していたので、この結果は驚きでした。日本の衆議院議員選挙よりも下手したらこちらの方が日本への影響が大きいのでは?と思っています。トランプ氏が大統領になると現在のアメリカの政策が大きく変わることになります。関税がどうなるのか、世界規模での安全保障がどうなるのか?細かく書くと長くなってしまうので割愛しますが、日本としては非常に難しいかじ取りを迫られることとなると思います。一方でトランプ氏は基本的にはビジネスマンですので、交渉が上手くいけば、ある程度日本に有益な条件を引き出すこともできる可能性もありそうです。石破政権には頑張つて成果を出してもらいたいなと思います。

2か月続けて政治についてのネタを書いてしまいましたが、こういう話題を書いているとつい不平不満が漏れてしまいがちになるので、あまり続けないようにしようと思います。来月ももう少し柔らかい話題が書けると良いなと思っています。

それでは皆様、また来月。



# 獅子舞

朝露が降り始め、あちらこちらの庭先で赤く色付いたコキアが見られるようになりました。

各地では秋祭りが賑やかに行われ、善通寺市では、コロナ禍で中止になっていた祭りも昨年から再開され、元氣よく太鼓を叩く子どもたちの姿が見られるようになりました。今年も病院や施設に獅子がやってきました。





# 貧血について



## 貧血とは

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態です。

ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ重要な働きをしているため、その量が少なくなると運べる酸素の量も少なくなつて全身が酸欠状態となり、めまいや立ちくらみ、頭痛などのさまざまな症状が現れるようになります。

特に女性は月経で血液を失うため貧血になりやすく、中でも若い女性はダイエットや偏食など不摂生な生活によつて貧血になる人が増加傾向にあるとされています。

一方、男性の貧血は多くの場合、消化管に出血が生じる病気など重篤な疾患が原因となっています。

## 原因

貧血の原因は種類によつて異なりますが、最も多い原因は鉄不足です。

その他にも、妊娠・授乳による鉄の需要増加、過多月経や消化管からの出血、骨髄・腎臓などの病気、ビタミンB12・葉酸などの栄養不足、免疫の異常などによつて起こります。

## 治療

貧血の治療は、一般的な鉄欠乏性貧血に対する鉄剤での治療や、不足した栄養のビタミン剤などの補助が中心です。また、単純な摂取不足ではなく他の病気が原因の場合は、専門的な治療が必要です。

鉄欠乏性貧血に対して、鉄剤の内服が基本ですが、鉄剤には吐き気の副作用があり、続けることができない場合もあります。鉄剤が飲めない場合や、吸収力が極度に低下している方には、鉄剤の点滴を行う方法もあります。

通常は、鉄剤を内服してから約2カ月以内にヘモグロビン濃度が回復しますが、そこで鉄剤を止めてしまうとすぐに貧血が再発してしまいます。体内に鉄を十分に貯えるために、フェリチンが十分に回復するまでは鉄剤の内服を続けるのが一般的です。

鉄欠乏性貧血なら食事だけで改善したいと思う人もいますが、ある程度進行した鉄の欠乏は食事だけではなかなか改善しないため、まずは鉄剤での治療を行い、再発予防の目的として食事改善を併用していきます。

その他のビタミンB12、葉酸なども摂取不足による欠乏が見られるときには、ビタミン製剤を投与することがあります。

## 種類

### 【鉄欠乏性貧血】

ヘモグロビンの元となる鉄が不足することによつて生じ、貧血全体の約7割を占めるといわれます。

赤血球に含まれるヘモグロビンが少なくなるため、赤血球の大きさが小さくなることが特徴です。

### 【再生不良性貧血】

血液を作る役割を持つ骨髄の働きが低下することによつて起こります。赤血球だけでなく白血球・血小板も減少し、国の指定難病にもなっています。

### 【巨赤芽球性貧血】

ビタミンB12や葉酸の不足で赤血球が減少することによつて起こる貧血の総称です。赤血球が大きくなることから、巨赤芽球性貧血と呼ばれます。

### 【溶血性貧血】

溶血性貧血は、さまざまな原因により赤血球が寿命(3カ月)よりも早く壊れ(溶血)、ヘモグロビンが流出することによつて起こります。

### 【腎性貧血】

腎臓では、赤血球の産生を高めるエリスロポエチンという造血因子が作られています。腎臓が悪くなることでエリスロポエチンの産生が低下し、貧血が起きた状態を腎性貧血といいます。

チンの産生が低下し、貧血が起きた状態を腎性貧血といいます。

### 【慢性炎症に伴う貧血】

慢性関節リウマチなどの慢性炎症が存在すると、体の中で鉄の困り込みが生じるようになり、鉄の利用が妨げられます。つまり、体の中に鉄は十分存在しても、鉄が利用されにくくなり鉄欠乏性貧血のような状態になります。

## 症状

- めまいや立ちくらみがある
- よく頭が痛くなる
- 息切れがする
- 倦怠感がある
- 疲れやすくなる
- 味覚がおかしくなる
- 朝すっきりと起きられない
- 集中できなくなる
- 顔色が悪くなる
- 胸が痛む(心臓病など心臓のはたらきが低下しているため)
- 爪がもろくなる
- 口角炎や舌炎が生じる
- 飲み込みづらくなる
- ジワジワと進行した貧血の場合、酸素不足の状態に体が慣れてしまい、症状に自覚が持たない場合もあります。



## 検査と診断

ほとんどの場合が鉄欠乏性貧血になるため、まずは鉄欠乏性貧血を疑って血液検査を進めていきます。

血清フェリチン、血清鉄、網赤血球、不飽和鉄結合能を調べることで、鉄の貯金であるフェリチンが欠乏していれば鉄欠乏性貧血となり、血清鉄が低く、若い赤血球である網赤血球が増えて不飽和鉄結合能が高まり、鉄を欲している状態であることが分かります。

反対にフェリチンが高くて血清鉄が低い場合は、貯蔵鉄の利用がうまくできていない状態で、感染などによる二次性貧血などが考えられます。

血清鉄が高い状態であれば、鉄芽球性貧血やサラセミアなど、特殊な疾患を疑います。

網赤血球が高い場合は溶血性貧血などが疑われ、網赤血球が増加していない場合は、骨髄での造血自体がなされていない再生不良性貧血や骨髄線維症などが疑われ、骨髄穿刺を行います。

特に網赤血球が増えていない場合、ビタミンB12や葉酸の欠乏に伴う巨赤芽球性貧血が疑われます。

他の原因を調べるため、超音波検査や胃カメラ、大腸カメラをおこないます。

## 予防

鉄欠乏の貧血や慢性出血による貧血を治療し治ったとしても、大盛りの麺類だけ、パンだけでなく、糖質や油分ばかりで肉・魚・野菜・海藻類が不足する食事では、再発してしまう可能性があります。

赤血球を作るのに必要な栄養素である鉄、ビタミンB12、葉酸の3つを食事に取り入れることが大切です。(それぞれレバーに多く含まれている)しかし、貧血の原因として最も多い鉄については、1日の吸収の上限が決まっております。特に吸収が悪く不足しやすいため、こまめに摂取する必要があります。

肉類の鉄はヘム鉄と呼ばれて、吸収されやすいです。野菜などは非ヘム鉄になりますが、ビタミンCと同時に摂ることでヘム鉄に変換されるので、吸収効率が良くなります。

### ヘム鉄(レバー、かつお、いわし等)



### 非ヘム鉄(納豆、枝豆、ほうれん草等)



### ビタミンC(アセロラ、キウイ、レモン等)



## 鉄分豊富、高血圧予防、むくみ改善に「ほうれん草」

### 【作り方】

- ① ほうれん草の根元を切り、全体を土や汚れを水で洗い流す。
- ② ほうれん草をラップで包み、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③ 水でさらして冷まし、水気をよく絞って4~5cmの長さに切る。
- ④ フライパンにバターを入れ、中火で熱し溶き卵を入れる。
- ⑤ 卵が半熟状になったら①とAを入れ軽く炒め合わせたら完成♪

### 【ほうれん草とポパイ】

ひと昔前、「ポパイ」というアメリカのアニメが日本で放送されていました。主人公のポパイがほうれん草を食べると、なぜか筋肉ムキムキになり、相手をやっつけるという毎回定番の流れでした。当時アメリカの子どもたちに嫌いな野菜の上位にほうれん草があり、ほうれん草を食べるとポパイのように強くなれると引き合いに出していたそうです。



### ●●●ほうれん草と卵の炒めもの●●●

### 【材料 2人分】

- ほうれん草・・・1/2袋(100g)、
- 卵・・・2個、バター・・・10g、
- A 塩こんぶ・・・5g、しょうゆ・・・小さじ1/2