



市立室蘭総合病院 広報誌

# くじらんネット

## 病院の理念 おもいやりの心がかよう病院

### 病院の基本方針

- ・信頼される医療を持続的に提供します。
- ・自治体病院としての役割と責任を担います。
- ・経営の健全化と効率化に努めます。

## 貧血のお話

市立室蘭総合病院 内科部長 <sup>さ</sup>佐 <sup>とう</sup>藤 <sup>しゅう</sup>修 <sup>じ</sup>司



貧血とは、血液成分の中で全身に酸素を運搬する役割を果たしている赤血球あるいはヘモグロビン(赤血球に含まれている赤い色素タンパク)が減少している状態で、体の組織が酸素不足に陥ることによって動悸、息切れ、疲れやすい、めまい、頭痛などの症状が出現してくる病態です。

貧血の重症度と症状の強さは必ずしも一致せず、ゆっくり進行する貧血の場合、かなり病状が悪化するまで症状を自覚しないこともあります。貧血の主な原因としては、1)赤血球の産生に関わる栄養素や造血因子の欠乏、2)出血による赤血球の喪失、3)血液の産生工場である「骨髄」の機能異常があげられます。

貧血に関係する重要な栄養素としては、鉄、ビタミンB12、葉酸があり、日常経験する貧血の大部分は鉄不足によってヘモグロビンが十分に作られなくなることで生じる鉄欠乏性貧血です。体内の鉄が不足する原因としては、食物からの鉄の摂取不足の他に、胃潰瘍、大腸癌、子宮筋腫などに起因する慢性出血によることもあります。食物に含まれている鉄は、肉や魚に多く含まれている「ヘム鉄」と野菜、豆類、貝類に多く含まれている「非ヘム鉄」に分類されます。ヘム鉄の方が消化管からの吸収率が高いのですが、ビタミンCや動物性タンパク質によって非ヘム鉄の吸収率が改善されますので、色々な食品をバランスよく食べることが大切です。食事療法で貧血が改善しない場合、体内に十分な鉄が蓄えられるまで薬物療法(鉄剤の投与)を行うこともあります。

ビタミンB12や葉酸が欠乏する主な原因は、偏食やアルコール多飲による摂取不足ですが、胃や腸の手術によるビタミンB12の吸収障害が原因となることもあります。赤血球の成熟に必要な造血因子(エリスロポエチンという生理活性物質)は腎臓で産生されますので、腎不全になると貧血が起きやすくなります。

骨髄の機能異常による貧血としては、白血病、骨髄異形成症候群、多発性骨髄腫、再生不良性貧血などの血液疾患があり、原料となる栄養素を補給しても貧血は良くなりませんので、専門的な治療が必要となります。貧血の原因によって治療法が大きく変わってきますので、当院ではお腹の検査だけではなく、必要に応じて骨髄検査も行うことによって、貧血の原因を明らかにし治療法を決めていきます。貧血を指摘された場合には、癌などの重大な病気が隠れていることもありますので、当院までご相談下さい。

# シリーズ 健康講座

第32回

## 《 眼科 》

### 世の中健康ブーム、 眼は “不健康ブーム” ？



眼科 主任医長 伊 藤 たくろ かく



いつから始まったのでしょうか。世の中では“健康ブーム”が叫ばれており、カロリー管理や運動習慣、サプリメントといった健康に対する志向が高まっているのは皆さんご存じかと思います。

ここまでくると「眼の健康」のお話がきていい気もしますが、現状はそうもいかないようです。「カラーコンタクトレンズ（カラコン）」「レーシック」「パソコン」「スマートフォン」など最近よく耳にするワードは、眼科医としては気になる単語ばかりです。

一般的にコンタクトレンズは広く普及し、昔より管理もよくなり、比較的安全にはなっています。それでも安全性はメガネに遠く及ばず、眼にとっては異物であり、軽度の酸欠状態などから角膜への影響などが危惧されるほか、管理次第では感染などで失明してしまうこともあります。中でもカラコンは装用年齢が低年齢化しており、どんなリスクがあるのか知識や責任がわからない状態で使用しているケースが多く、またネットで安く仕入れたもので強い炎症を起こすこともあります。レーシックは技術発想そのものは素晴らしいものですが、健康な眼に治療を加えること、起こった合併症に対する適切な対応法、治療法が確立していないことが一番の問題かもしれません。現状ではコンタクトもレーシックも、合併症が起これば「自己責任」です。

そしてパソコンやスマートフォンの普及。これは将来不透明です。ドライアイや眼精疲労などの自覚症状だけならまだいいですが、長時間にわたる近方視や強いブルーライトなどが、網膜を含めた視機能および精神面などに与える影響は計り知れません。自分も仕事や生活上、仕方がないこととは思いつつも、数十年後に未知の疾患が出てきて後悔することもあるかもしれません。

幸い、世間では「眼」のことに対する関心は高まりつつあるようです。せっかくの健康ブームに便乗し、「眼の健康」についても再考できる、いいきっかけになってくれたらと思います。



# 患者に寄り添う栄養管理を目指して

## 栄養科

高齢化社会を迎え、入院患者さんの中には入院前からエネルギーやたんぱく質の摂取不良による慢性的な栄養障害を発症しているケースもみられ、治療の不良因子となっています。

当院では入院患者さんの治療効果を高め、一日でも早く回復していただくため、病棟担当の管理栄養士が病室に伺い、食欲はあるか？食事は固くないか？量は適当か？などを確認し、それぞれの患者さんの食形態や嗜好に配慮した必要栄養量の食事の提供に取り組んでいます。

高齢の患者さんからは 何を食べたらいいのかわからない、料理が出来ない、など食事に対して多くの不安を聞きます。入院および外来患者さんへの栄養指導は個々の患者さんの病態に合わせて、食に関する全般のアドバイスもしています。例えば、料理が出来ない場合は包丁や火を使わずに出来る簡単な料理方法を、食事量が低下している場合は少量で栄養価の高い食品の選択や購入方法などを指導し、退院後の栄養障害発症を防ぐために食事の重要性を伝えています。

また、入院食は患者さんにとって楽しみの一つでもあります。季節感を重視した行事食の他に、イベント食を提供しています。北海道新幹線が開通した去年は停車駅のご当地食を、今年度は世界の料理をテーマに食を通じて各国を巡った気分を味わい、楽しんでいただきたいという思いを込め取り組んでおります。

◆◆◆  
イベント食は毎回大変好評です。

8月以降はハワイ、タイ、ロシア、イタリア、中国、南アフリカ共和国と年間で10か国の料理を提供する予定です。



栄養に関する疑問や食事のことでお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



# 住み慣れたご自宅で、「その人らしく」過ごせるように 心に寄り添う訪問看護を行っています。

医療連携・患者支援推進センター 訪問看護室主査 **あらき さとみ**  
**荒木 里美**

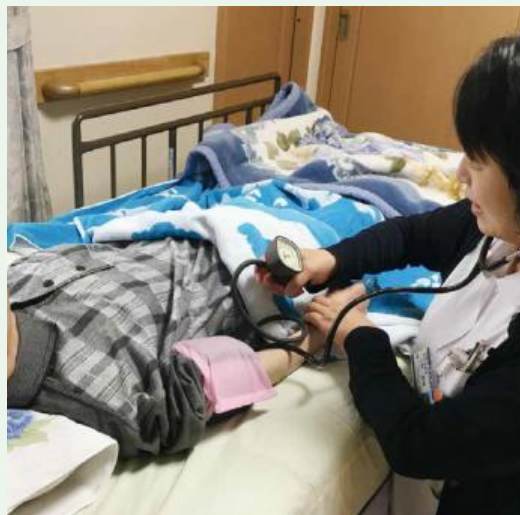
市立室蘭総合病院では平成8年に訪問看護を開始し、21年間で沢山の方々に在宅看護を提供してきました。

訪問看護の利用は医療の処置が必要な方だけではなく、体調に不安を感じている方、薬の管理や痛みのコントロールが必要な方、自宅で最期を希望されている方など様々な理由で利用することができます。

訪問看護室は病院内にあるため、主治医と連携しやすくより細やかな看護サービスを行うことができます。ご本人はもちろん、ご家族の相談にも丁寧に対応致します。また、24時間の緊急対応が可能です。

市立室蘭総合病院に入院されていた方または通院の方で、主治医の許可があれば訪問看護を利用することができます。

詳しい内容を知りたい方は、医療相談室・患者支援推進センター（医療相談⑥）へお気軽にご相談下さい。



▲医師の指示のもと、ご自宅に伺い健康状態の確認を行います。

## 乳がん検診のお知らせ

乳がん超音波検診と、マンモグラフィーとのセット検診を始めました。

- 対象** 20歳以上
- 日時** 平成29年7月から 毎週木曜日 13:45～
- 料金**
- 超音波検査のみ（20～39歳に限る）…………… 4,725円(税込)
  - マンモグラフィー検査のみ…………… 7,587円(税込)
  - 超音波検査+マンモグラフィー検査セット …… 10,000円(税込)
- ※ 室蘭市無料クーポン、検診助成制度の併用可
- 受診人数枠** （毎週木曜日）5人
- 申込方法** 事前に電話か来院して予約（予約受付時間 平日9時～17時）



事務局 医事課 ☎25-3111（内線2239）

### 患者・家族の皆様の権利とお願い

医療は、患者の皆様と医療従事者との相互の信頼と協力によって実践されます。両者は、単なる契約関係やパートナーシップ（親権主義）にあるのではなく、お互いの信頼感に支えられている「良いパートナーの関係」にあることが最も望ましいと考えております。この考えのもとに市立室蘭総合病院は、患者の皆様のご権利と意思を尊重して、患者・家族の皆様も一緒に治療に参加できるような最善の医療の提供に努めております。

#### 患者の皆様のご権利と責務

##### 皆様のご権利

1. ご自身にとっての最善の医療を受けることができます。
2. ご自身の病気の診断・病状・治療方針などについて、分かりやすい言葉や方法での納得できる説明と的確な情報を受けることができます。
3. ご自身（あるいは家族）の意思で治療方法が選択し決定できます。また他の病院の意見を求めることも、臨床研究中の新しい治療に関する情報の提供を受け、これに参加することもできます。
4. ご自身のプライバシーが守られ、診療明細書の提示や自身の診療記録の開示を求めることも、また知りたくない情報を拒否することもできます。

##### 皆様のご責務

5. ご自身の人格・人生観・価値観・宗教観・趣味趣向などは尊重されますが、診療・治療上の必要な指示や助言はお守りください。
6. 通院・入院中は院内規則を守り、迷惑行為を慎んでください。
7. 受けた医療に対しての医療費（自己負担分）は必ずお支払ください。（責務を守って頂けない場合は、当院での医療提供が継続できないこともあります。）



市立室蘭総合病院 広報委員会

〒051-8512  
室蘭市山手町3丁目8番1号  
事務局総務課  
TEL (0143) 25-3111 FAX (0143) 22-6867  
<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>