

# ほんじや ほんじや

令和5年4月号

Vol. 69

発行責任者 細江 雅彦 編集 市立恵那病院広報委員会 [〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121 (代表)]

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

## 隠れ貧血にご用心!!

### 「貧血」の本当の意味をご存じですか？

「貧血」という言葉を聞いたことがない方はいないでしょう。ただ、一般の方が考える「貧血」と、医療者の「貧血」には違いがあるのをご存知でしょうか？一般の方は、長時間の立ち仕事で倒れたり、立ちくらみを感じた際に、「貧血になった」とか、「もともと貧血持ちなので」といった感じでよく使っていると思います。一方、医療者が「貧血」といった場合、もちろんそういった症状を伴うこともあります。症状の有無に関係なく、あくまで血液検査の結果で判断します。具体的には、年齢や性別による細かい違いはありますが、ヘモグロビン(血色素)が概ね12g/dL未満になった時に、貧血と判断することが多いです。ヘモグロビンは健診を受ければ必ず検査されますので、お手元に健診結果をお持ちの方はぜひ探してみてください。なお以下で述べる貧血は、医療者が使う「貧血」です。

### 貧血の原因

貧血の原因として最も多いのは鉄不足です(鉄欠乏性貧血と言います)。人体にはある程度の鉄分が必要で、よくレバーやホウレンソウを食べるといいとか、また薬局で鉄分を含むサプリが売られているのを見聞きしたことがある方も多いでしょう。そして、鉄は出血によって体内から失われるため、月経のある女性に貧血の方が多いのもお判りいただけるかと思えます。事実、月経のある女性の5人に1人は鉄欠乏性貧血があると言われていています。

### 隠れ貧血って？

鉄欠乏性貧血の5人に1人という頻度にも驚きですが、そのさらに2倍近い患者がいると推測されているのが、「貧血のない鉄欠乏」です。健診などでヘモグロビンが低いと、精密検査では鉄欠乏性貧血かどうかを調べるために、血液中の「フェリチン」という項目を調べます。しかし貧血のない鉄欠乏では、ヘモグロビンは基準値以上またはわずかな低下のみで「異常なし」や「要経過観察」と判定され、精密検査は不要と判定されるため、鉄が足りないことに気づかれないのです。このため、貧血のない鉄欠乏を巷では、「隠れ貧血」と呼んだりします。

### 更年期障害？

産婦人科外来を担当していると、「最近疲れやすくなった気がする」とか「体がだるい」「立ち上がった時にめまいがする」という訴えで受診される女性が多くいらっしゃいます。最近では、皆さんご自身の症状の原因をまずネットで調べてから受診されます。試しに上述の症状を検索すると、しばしばリストアップされるのが「更年期障害」なので、産婦人科を受診するのです。その中には、まだ更年期の年齢(一般に45-55歳)に達していないのに、もう更年期になってしまったのでは、と心配して慌てて受診される方が多い印象があります。そんな時は、まずはこの「隠れ貧血」に関する検査を受けてみてはいかがでしょうか？

### かかりつけ医でも検査・治療を受けられます

隠れ貧血でも更年期障害や貧血と同様、疲れやすさや倦怠感、立ちくらみなどの症状が出現することがあります。また女性に多い頭痛の原因となっていることもあります。そして、点滴または内服薬で鉄分を補充するだけで、症状は劇的に改善します。もちろん当院産婦人科でも診察は可能ですが、お陰様で予約が取りにくい状況が続いています(2023年4月からは外来診療枠が1.5倍に拡大し、状況は緩和される予定です)。またお近くに産婦人科がなく通院が難しい方もいらっしゃると思います。隠れ貧血であれば検査も治療も産婦人科特有のものではなく、お近くの病院・クリニックでも対応可能です。もしこういった症状でお悩みの場合、まずはかかりつけ医にご相談されてみるのもよろしいかと思えます。



総合診療産婦人科 安部 茂

#### INDEX

隠れ貧血にご用心!!	1
当院には特定行為ができる看護師がいます	2
呼吸体操のススメ	3
外来診療担当表	4
編集後記	4

# 当院には特定行為ができる看護師がいます

## 特定行為って何？

特定行為とは高度で専門的な知識・技術を特定行為研修にて身につけた看護師が、医師による手順書をもとに行う診療の補助のことであり、21区分38の特定行為<sup>\*</sup>に分かれています。どの区分の特定行為研修を履修したかによって対応できる特定行為が異なります。当院には2名の研修修了者(当院では特定ケア看護師

[NDC]と呼びます)が在籍しており、それぞれ21の全区分を履修しています。

研修終了後は医師による手順書にもとづき、患者さんの状況に応じてタイムリーに処置や治療などを行うことができます。

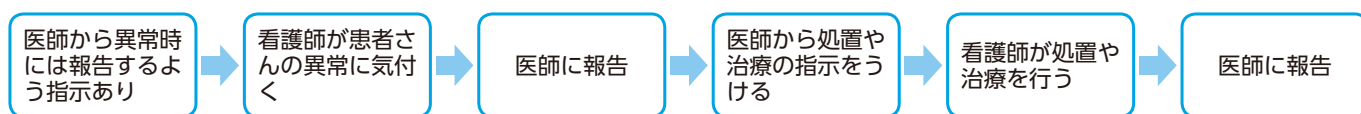
<sup>\*</sup>38の特定行為の詳細は、厚生労働省のホームページをご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000077098.html>

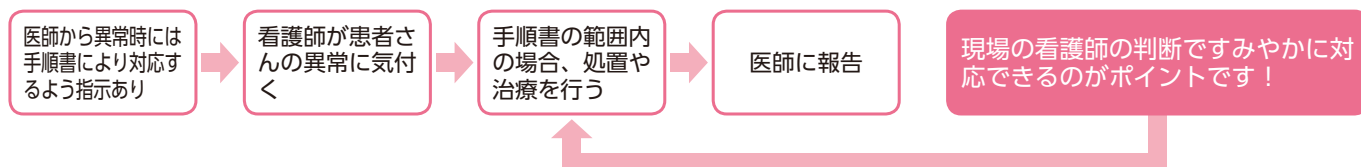


## 特定行為・実施の流れ (イメージ)

### 研修受講前



### 研修受講後



## どんなことをしているの？

現在は主に病棟、透析室、訪問診療など病院内を横断的に活動しています。

看護師という患者さんの身近な職種であることを活かし、患者さんの小さな変化をキャッチして異常の早期発見・早期介入につなげることを心がけています。

また、医学・看護両方の視点をもつものとしてチーム

医療の充実をはかり、患者さんの一日でも早い病状回復のために尽力していきたいと考えています。

今後も最適かつ安全な治療をタイムリーに提供することができるよう活動していきたいです。

引き続き、地域の医療に貢献できるよう日々努力を続けてまいります。



NDC看護師 松永智志

# 呼吸体操のススメ

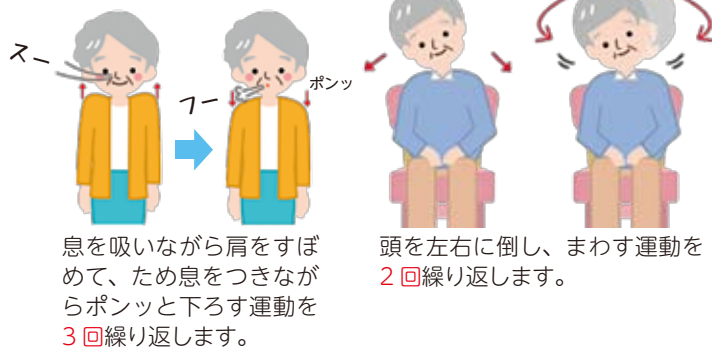
呼吸はエネルギーを作るために必要な酸素を肺から体内に取り込み、体内にできた二酸化炭素を体外に排出する、生きるための重要な役割があります。新型コロナウイルス感染症拡大の中、日々の生活で外出を控え運動量が減ると、呼吸の働きも弱くなります。また不安やストレスで息苦しさを覚えることも多くなります。健康で楽しい生活を送るために、呼吸体操をお勧めします。

## 口すぼめ呼吸



## 運動前の準備体操

首や肩、身体全体の緊張を落とすためにリラックスしましょう！



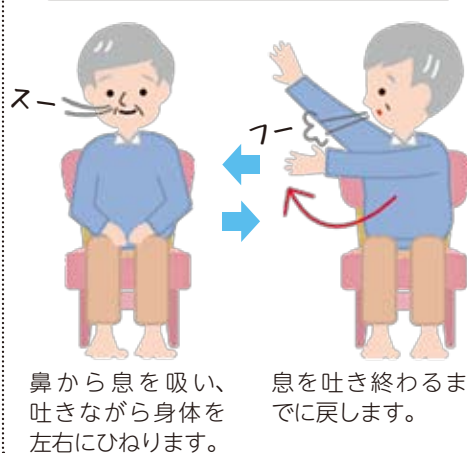
## 柔軟性トレーニング

身体の柔軟性を維持・改善する運動も行いましょう！それぞれのストレッチは1回20秒で5回を目安に行いましょう！

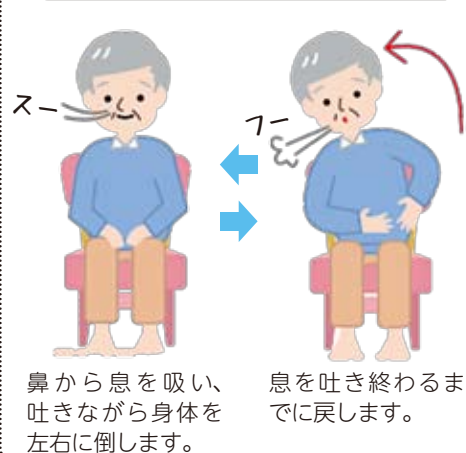
### 体幹、背部のストレッチ



### 体幹のストレッチ①



### 体幹のストレッチ②



呼吸器の代表的な疾患として慢性閉塞性肺疾患(COPD)があります。以下の項目を参考にして、疑われる場合は受診をしましょう。

- ①喫煙歴あり(特に40歳以上)
- ②痰、痰がからむ咳、喘鳴\*
- ③階段や坂道の登りなどでの息切れ
- ④風邪症状を繰り返す、または回復に時間がかかる
- ⑤下記疾患を合併する患者  
心血管系疾患、糖尿病、脂質異常症、骨粗鬆症など

\*ゼイゼイ、ヒューヒューするような呼吸

## 運動を行う際の注意

- ・食前後30分は運動を控えましょう
- ・無理せず体調の悪い時は休みましょう
- ・運動は“ややきつい”と感じる程度にしましょう
- ・息切れが強くなったら休憩し、呼吸を整えましょう
- ・運動するときは口すぼめ呼吸や可能なら腹式呼吸をしましょう
- ・動くときは息を止めず、息を吐きながら動きましょう

# 外 来 診 療 担 当 表

…予約診療（予約のない当日受付はできません） 医師名\*…非常勤医師

令和5年4月1日現在

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00 診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考	
内科	診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正			診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察 となります。 当日内科診療希望の 場合は、初診・予約外 (C06・C07)の担当医の 診察となります。	
	診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力			
	診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交 替*				
	診察室C05	医療連携・初診 市川京子	総合診療 松野由紀彦	循環器・不整脈 近藤芳正	呼吸器・消化器 山田誠史	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦		医療連携予約患者様の みの診察となります。
	診察室C06	初診・予約外2 本庄香子	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*			担当医師の診察室(C03 ～07)が一部変更となる 場合があります。呼込 モニタや内科受付でご 確認ください。
	診察室C07	初診・予約外1 後藤貴宏	総合診療 本庄香子	総合診療 本庄香子	総合診療 後藤貴宏	総合診療 高橋春光	交 替		
	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠		交 替
小児科	診察室A06	東條達也*	東條達也	東條達也*	東條達也	東條達也		※)第3週月曜日、第1・第3週 水曜日のみ非常勤医師に よる診察があります。	
	診察室B04	初診・処置・専門外来 太田博彰	大腸・肛門 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	北村文近	交 替		
外科	診察室B05	予約診療 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰	予約診療 北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰			
	診察室B01	佐藤洋一*	西本圭佑*		吉田昌弘*	川端走野*	※)第5週以外 交 替*		
整形外科	診察室B01						※)不定期	※)土曜診察日は事前に お問い合わせ下さい。	
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	交 替*	濱田瑞綺*	伊藤麻耶里*		
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		楯谷一郎*				
産婦人科	診察室K01	産科初診 安部 茂	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	青山和史	交 替*	予約患者様のみの診察 となります。	
	診察室K02	産科再診 奈倉祐貴*	交 替	青山和史	伊藤雄二	安部 茂			
	診察室K03	婦人科再診 伊藤雄二	奈倉祐貴*	産科初診・婦人科再診 交 替	青山和史	交 替			

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科12:30～14:00)

※午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

午後診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約 専門外来			物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	物忘れ 細江雅彦		内科午後診療は、予約 のみとなります。
			腎臓内科 多田将士*			腎臓内科 多田将士*		
小児科	診察室A05	服部/東條		要予約 (予防接種)	交 替*	要予約 (予防接種)		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	(手術日)				

■診察予約・予約変更について

- \*産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- \*診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル 0573-20-1657 受付時間 平日9:30～17:00

※産婦人科のみ14:00～16:30

■休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始 (12/29～1/3)

■休診日・上記受付時間外の受診について

・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ずお電話でご連絡ください。連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

当院では4月から4年ぶりにユニフォームが変更になりました。新型コロナウイルスも感染拡大から4年目を迎え、5月8日からは季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられます。完全にコロナ前の生活に戻るのには難しいかもしれませんが、明るい新年度を迎えられますように。

総務課 町野友美



公益社団法人地域医療振興協会 市立恵那病院

〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121(代表) FAX 0573-26-5279(代表)  
病院ホームページ <https://www.enahosp.jp>



恵那病院 HP

病院 Facebook