

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

貧血

2024

2

vol.59



病院の理念

誠実 公正 連携

山陽小野田市民病院

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にを行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

貧血



風呂あがりや、長時間立っていてめまいを来した時「貧血になった」と言う人がいますが、これは貧血ではありません。貧血とは、血液に含まれる色素（ヘモグロビン、以下 Hb）の量が減った状態をさします。貧血にはいろいろな原因がありますが、代表的なものについて説明します。

体の中を流れている血液の量は、男性で体重の約8%（60 kgの人では約5ℓ）、女性では約7%です。血液は血球成分と液体成分からなります。血球には、赤血球、白血球、血小板があります。赤血球は直径が7〜8μ（1μは1000分の1mm）、厚さ1〜2μの円盤のような形をしており、中にHbを含んでいます。Hbはヘムとグロビンからなり、ヘムの部分に鉄が含まれており、そこに酸素や二酸化炭素が結合し、肺から体の組織に酸素を運び、組織で産生された二酸化炭素を肺に運ぶはたらきをしています。

血液の成分

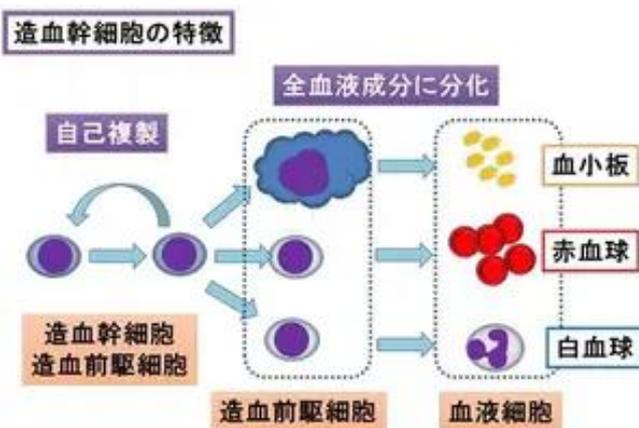


病院局長 矢賀 健

白血球にはいろいろな種類がありますが、その中で好中球は体内に入ってきた細菌などを食い殺すはたらき、リンパ球は抗体の産生など免疫を司っています。

血小板は出血したとき、血を止めるはたらきをしています。赤血球も白血球も血小板も骨髄で作られますが、もとは共通の細胞（造血幹細胞）から分化してきたものです。赤血球の場合、幹細胞→赤芽球と分化しますが、最終的に細胞の核がなくなり、末梢血に出きます（図1）。120日間血中に留まり、その後脾臓で破壊されます。

（図1）



貧血

血液中のHb濃度は男性で14～18 g/dL、女性で12～16 g/dLです。これより少ないと貧血と言えます。高齢者では造血能が低下しており、Hb 11 g/dL以下であれば貧血を診断されます。

貧血の原因はいろいろありますが、大きく分けると(1)材料の不足(2)喪失・破壊の亢進(3)造血の低下にわけられます(表1)。材料の不足による貧血として鉄欠乏性貧血、ビタミンB12欠乏による巨赤芽球性貧血、慢性炎症に伴う貧血などがあり、喪失・破壊によるものとしては、急性出血、溶血性貧血などがあります。造血の低下による貧血として腎性貧血、再生不良性貧血や白血病など造血器腫瘍があげられます。一方、貧血は赤血球の大きさ(MCV)やヘモグロビン濃度(MCHC)で分類されます。大きさからは小球性、正球性、大球性、赤血球内のヘモグロビン濃度からは低色素性、正色素性、高色素性に分類されます。この分類はとても重要で、これらの値から貧血の原因を絞り込むことができます。病院の検査報告用紙にも、Hb、M

CV、MCHCの項がありますので、注意して見てください。

(1) 小球性貧血

代表的なものは鉄欠乏性貧血です。日本人の貧血の半数以上を占めます。鉄が不足するとHbの合成が低下しますので、低色素性となります。閉経前の女性では月経により鉄が失われますので、潜在的に鉄欠乏状態の人が多く、少し出血量が多くなったり、食事による鉄摂取が少なくなると容易に貧血になります。令和元年の国民栄養調査では、20～49歳の女性の10～20%に貧血がみられますが、ほとんどは鉄欠乏性貧血と思われ(表2)。一方、高齢者では男女とも頻度が増加しますが、この場合、消化管や婦人科領域の腫瘍によることが多く、必ずこれらの検査を必要とします。

鉄欠乏性貧血と紛らわしいものに、慢性炎症にともなう貧血があります。関節リウマチなどで炎症が長期間持続した場合や、慢性の感染症などの時みられるものです。この場合、鉄欠乏性貧血と同様血清鉄は低いのですが、異なるのは貯蔵鉄(フェリチン)は十分存在

することです。炎症の持続により、貯蔵鉄が造血に有効に利用されなくなっています。この場合血清鉄が低いため鉄剤を投与しても、貧血は改善しません。

小球性貧血の一つとして、たまにサラセミアという遺伝性の病気をみることがあります。この場合、血清鉄もフェリチンも高くなりません。

(2) 正球性貧血

赤血球の大きさが、正常人と変わらない貧血です。最も多いのが腎性貧血です。腎臓はエリスロポエチンという赤血球造血を促進する物質を分泌しています。慢性腎不全になると、エリスロポエチンの産生が低下するため、赤血球の産生だけが低下し、白血球や血小板には影響はみられません。エリスロポエチンは薬として市販されており、透析療法導入後の腎不全の患者さんに対して注射薬として用いられています。

自己免疫性溶血性貧血も正球性貧血の一つです。溶血性貧血とは赤血球が壊されて貧血になる状態です。さまざまな原因により溶血

しますが、そのうち自己免疫性溶血性貧血は、自身の赤血球に対して抗体が結合し、溶血するというものです。膠原病に合併する場合があります。溶血を起こすと、赤血球造血が亢進し、その結果幼若な赤血球が血液中にでてきます。幼若な赤血球はサイズが大きいため、大球性貧血となることがあります。

正球性貧血は、再生不良性貧血や白血病などでもみられます。これらの疾患では、白血球数や血小板数が減少したり、異常な形態をもった細胞が出現しますので、赤血球以外の血球に異常がないか注意が必要です。

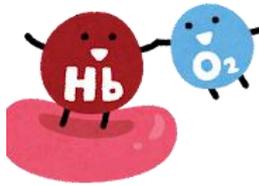
(3) 大球性貧血

代表的なものはビタミンB12欠乏や葉酸欠乏による巨赤芽球性貧血です。これらが欠乏すると赤芽球のDNAが合成されず、そのため細胞が大きくなります。食物中のビタミンB12が腸から吸収されるためには、胃から分泌される内因子という物質が必要で、その分泌が低下する悪性貧血という病気があります。また、胃癌などで胃を全部摘出すると、5〜6年経ってから貧血を来します。

葉酸欠乏は経口摂取が少ない場合や、炎症や癌などで葉酸の需要が増大したときにみられます。ビタミンB12や葉酸の欠乏は血液検査でわかります。

骨髓異形成症候群も大球性貧血をきたす病気です。この病気は高齢者に多く前白血病状態ともいえる状態で、赤血球、白血球、血小板系に形態異常があるのが特徴です。また、血液疾患以外にも、甲状腺機能低下症や肝硬変症でも大球性貧血を来します。

貧血は徐々に進行する場合、症状がないことも多く、見逃されていることがしばしばあります。血液検査の報告用紙を受け取ったら、貧血がないか自身でも確認してみましょう。



(表 1) 貧血の種類

造血障害
腎性貧血、再生不良性貧血、骨髓異形成症候群、赤芽球癆など
材料の不足
鉄欠乏性貧血、慢性炎症に伴う貧血、VITB12・葉酸欠乏性貧血など
赤血球の喪失・破壊
溶血性貧血、出血など

(表 2) 貧血の頻度 (%) (令和元年、貧血のための薬使用者除外)

年齢	男性 (Hb < 13g/dL) (995 名)	女性 (Hb < 12g/dL) (1366 名)
20~29 歳	0	9.1
30~39 歳	0	18.6
40~49 歳	0.9	13.2
50~59 歳	3.2	6.9
60~69 歳	9.7	6.5
70 歳以上	19.2	20.0
平均	10.4	13.3

予防しよう!! オーラルフレイル

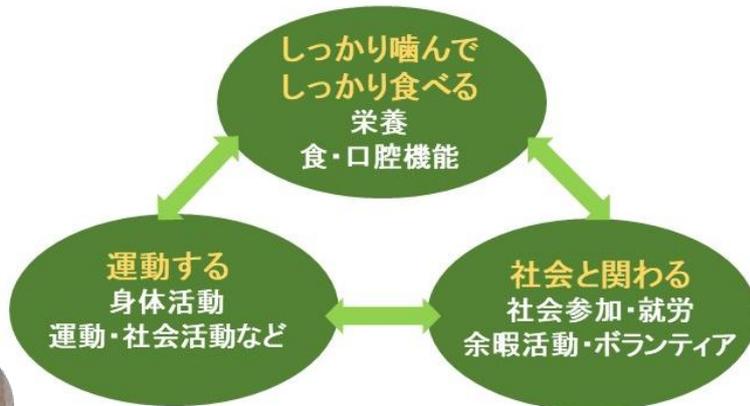


オーラルフレイルとは

オーラル＝「お口の」、フレイル＝「虚弱・老衰・脆弱など」を意味し、些細なお口の機能の衰えが積み重なった状態で、健康な状態と要介護状態の間の段階のことを指しています。

些細なお口の機能の衰え、例えば、**発音がはっきりしない・食べこぼしが増えた・お茶や汁物でむせる・噛めない食べ物が増えた・口の渴きが気になる**などのちょっとした症状を、年のせいだと放っておくと、食べること、話すことが減るだけでなく、栄養状態の悪化で筋力が痩せ、体力が低下し、外に出かけることが少なくなりがちになります。また、飲み込む機能が低下すると、誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなります。**健康長寿**をかなえるためにも、歯や口の機能を維持することはとても重要です。

健康で長生きするための「3つの柱」



オーラルフレイルは老化のサインです。
予防して、健康寿命を延ばしましょう！



オーラルフレイル予防のために



● ホウの中をきれいに

お口の清掃をして、歯や口の病気を予防しましょう。また、年を重ねると誤嚥（唾液や食べ物が気管に入る）しやすくなり、肺炎の原因になります。

● きちんと食べるための口を保つ

歯を失わないように、定期的に歯科受診して予防しましょう。また、失った部分は、歯科治療（かぶせ、ブリッジ、義歯など）で補いましょう。

● 口まわりの筋肉の衰えを予防

「歌う」「会話をする」「声を出して本や新聞を読む」など日常生活の中で口を動かしましょう。

● 口の中の保湿

口の中の乾きは、細菌の繁殖や飲み込みにくさの原因になります。口の清掃や保湿剤の利用などで潤いを保ちましょう。



徳島県口腔保険支援センター（徳島県健康づくり課内）

歯科衛生士 工藤 理恵

かかりつけ医紹介

はりま内科胃腸科

院長 播磨 一雄 先生



当院は在宅療養後方支援病院になっています。

地元出身がご縁で、以前から敬愛していた伊藤 穆院長を頼って約10年間、市立病院内科に勤務しました。

開業は平成7年4月です。亡き父が開院していた播磨医院の跡を継ぎ、「はりま内科胃腸科」として目出で開業しました。目出は昔曰、「厚狭から目出たい」鉄道切符で話題となった「目出駅」がある所です。

開業医の仕事は、何日でも、何でも相談できる「かかりつけ医」として患者さんの健康を守り、支えていく事だと考えていますが、そのために患者さんとの出会いを大切に、スタッフ一同努力を惜みず日々研鑽していきます。

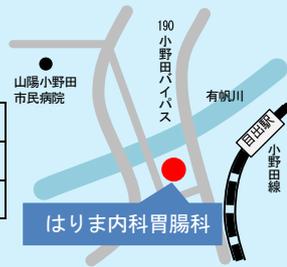
当院は内科全般を標榜し、消化器内科を中心に診療しています。検査では患者さんにやさしい検査を心掛け、腹部超音波検査、消化器内視鏡検査（胃と大腸）を中心に積極的に取り組み、癌の早期診断、治療に少しでもお役に立ちたいと考えています。

よろしくお願ひします。

医療法人社団 はりま内科胃腸科
所在地 山口県山陽小野田市目出 7036-1
電話番号 0836-83-2425

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	×	●	×

[休診] 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝祭日



E係長

これを知りたい！係ちょ～さん

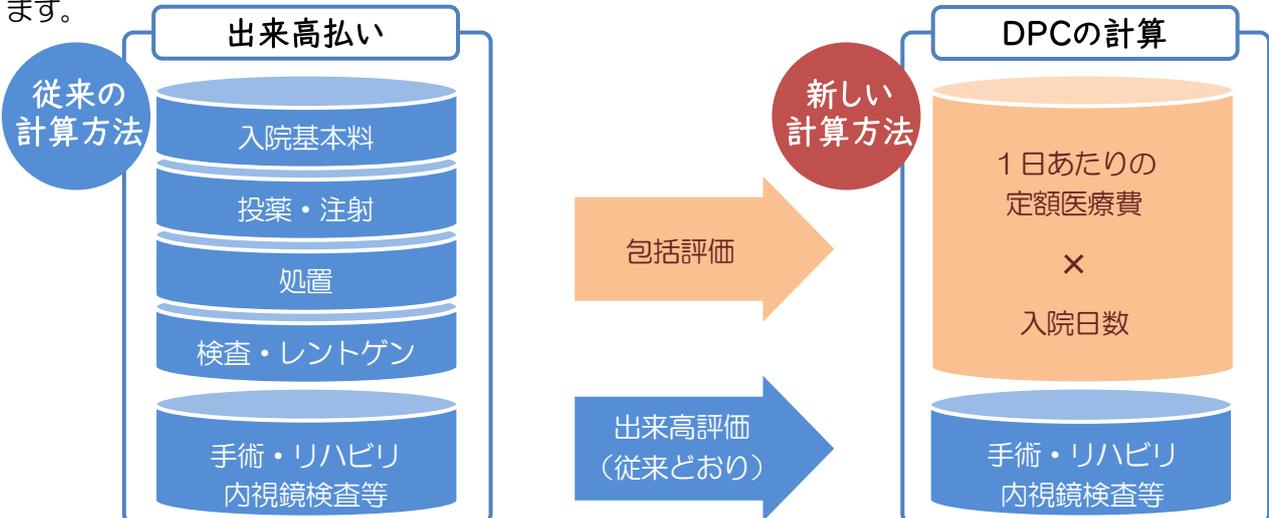
医療事務の専門家をご説明します

vol.44

入院医療費の計算方法(DPC 制度の導入)が変わります

当院は、令和6年6月1日以降入院された患者さんの医療費より、これまでの検査や注射、手術などそれぞれの診療行為ごとに計算していた「出来高払い方式」から、病名や診療内容に応じて定められた「1日あたりの定額医療費(包括評価)」に出来高評価部分を合計して医療費を計算する「DPC制度」に変わります。

【医療の標準化と質の向上】を目的とした制度で、当院では一般病棟(5階、6階、8階)が対象となります。



※地域包括ケア病棟(7階)については従来通りです。
※一部負担金(自己負担金)の支払方法や食事代、室料差額代は従来通りです。
※高額医療費の取扱いはこれまでと変わりません。

市内在住の画家の作品を展示しています

現在、当院エントランスホールの廊下（正面玄関を入ってすぐのところにあります。）に本市在住の画家、宮崎優さんの絵画を展示しています。

宮崎優さんの絵画は一昨年秋から昨年春まで3点の作品を展示していましたので、ご覧になられた方も多いと思います。

今回は、宮崎優さんの作品2点と夫の宮崎和彦さんの作品2点をご厚意によりお借りし、それぞれ作品が設定された季節に合わせて展示する予定としています。

待ち時間などにご覧いただき、心穏やかな時間をお過ごしいただければと存じます。



冬牡丹



黒猫



櫛にながるる黒髪



深層

我が家の一枚



【雪】という童謡から。
 雪やこんこ、あられやこんこ。
 ふいてもふいてもまだふりやまぬ。
 犬はよろこびにわかけまわり、
 ねこはこたつでまるくなる。
 うちのねこ、歌詞のまんまです。
 （産婦人科 藤田麻美）

今月の表紙

梅(ウメ)

「澄んだ心」

作者

松井富美子 さん



中国原産。日本と唐との交流が盛んになった頃渡来し各地に分布しました。天平時代には、花といえば梅の事。「万葉集」にはウメを詠んだ歌が118首も載せられています。江戸から明治にかけて数多くの品種が作り出され「梅歌集」（1905）には323種もの記載があります。

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みを
 していただいています。

池坊 彩の会



花材名 ゼンマイ、トルコキキョウ
 スイトビー、アカシア
 かすみ草
 撮影日 1月22日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和6年2月1日現在) の医師は要予約

※外来受付時間（初診 11:00 まで／再診 11:30 まで）外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		瀬戸啓介 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	瀬戸啓介 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	藤岡顕太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	前田 崇 (新患)	脇阪敦彦	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌尿器科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則 (新患)	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	田原正則	田原正則 (第1・3・5新患)	山本義明	山口大学医師	田原正則
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	棟久晃司	内田雅人	内田雅人	
	術前診察	棟久晃司	内田雅人	棟久晃司	棟久晃司	棟久晃司
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
産婦人科	婦人科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈
	産科 (午後受付) 新患・予約外受付 月・木 13:00-15:30 水 13:30-15:30	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	川崎真奈	田中結美子
		川崎真奈	住浪義則		住浪義則	住浪義則
午後	藤田麻美		川崎真奈	藤田麻美		
小児科	午前 (受付時間) 9:00-11:00	☆福田 謙	☆星出まどか	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆坂田恭史	☆元永貴大
	午後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆時高留依 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆藤本洋輔
眼科	午前	☆砂田潤希	☆太田真実	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子	☆内 翔平
	午後 (受付時間) 13:00-15:00	☆砂田潤希				
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全予約制(院内)	午後				☆西原秀昭	
精神科 完全紹介予約制	午前					☆土生建介
歯科口腔外科 (初診・予約のみ) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代	福田てる代 浜辺優子	福田てる代
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代	福田てる代 浜辺優子	福田てる代
禁煙外来 完全予約制	午後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				

山陽小野田市民病院からこんにちは Vol.59

山陽小野田市民病院広報誌 令和6年2月1日発行

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail: med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

☆非常勤医師