

新 しん 緑 みどり ニュース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
医療法人社団三喜会 横浜新緑総合病院
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400(代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216(直通)



病気の話「貧血について」

貧血は日常の会話によく使われますが、脳貧血(※1)とは違い、血液1mm³当たりの赤血球数、血液100cc当たりのヘモグロビン量が減少した状態と定義されます。

ヘモグロビン量が成人男性では13g/dl未満、成人女性12g/dl未満、70歳以上では骨髓造血機能(※2)が低下し11g/dl未満の状態が貧血です。

貧血の症状

貧血の症状として「疲れやすい」「何となくだるい」「階段を昇るのがつらい」「人に顔色が悪いと言われる」「運動するのがつらい」「息切れがする」「動悸がする」などが挙げられます。



貧血の原因

貧血の原因として多いものは、鉄欠乏性貧血と出血性貧血です。

女性に多い鉄欠乏性貧血の原因は生理によるものです。1日の食べ物に含まれる鉄分は10~15mgで、その5~10%(0.5~1.5mg)が十二指腸および小腸上部から吸収されます。生理量は0.5~1mg/日でバランスがとれていますが、これが崩れると鉄欠乏状態となります。生理量が多いかどうかの目安は血液の塊があるかどうかです。

高齢者の鉄欠乏性貧血では体内での出血を疑い、胃と大腸の内視鏡検査が必要です。

小児ではヘリコバクター・ピロリ菌が鉄吸収を阻害するということがあります。

また、感染症やがんなどで起る鉄欠乏状態は、肝臓で産生される鉄代謝を調節するヘプシジンというホルモンの産生が亢進し、消化管からの鉄吸収抑制と肝臓、脾臓から鉄のくみ出し抑制のためであることが分かってきました。

貧血の治療

貧血は経口鉄剤の内服により速やかに改善しますが、鉄剤の副作用として胃腸症状がでることがあります。この時は鉄剤のシロップの投与や必要に応じ静脈注射を行います。

食べ物に含まれる鉄分は豚レバー60gに7.8mg、牛レバー60gに2.4mg、鶏もも80gに0.3mg、ほうれん草1/3束に2.0mgです。

1錠鉄剤に含まれる鉄分は50~100mgであり、貧血を改善するには食べ物だけでは改善しません。投与期間はヘモグロビンが正常値になっても貯蔵鉄(※3)を蓄えるためさらに1~2ヶ月間継続して終了とします。

貧血が発症しても段々と体が慣れ高度の貧血になってから受診される方もおり、症状が出現したら一度血液検査をお勧めします。

内科部長 森 啓

※1 脳貧血：脳の血液循環が悪くなって起こる機能障害
※2 骨髓造血機能：骨髓で血液が生成される機能
※3 貯蔵鉄：体内にある鉄の約60%は血液中に存在し、残りの約40%の鉄は肝臓や脾臓などに「貯蔵鉄」として蓄えられています。何らかの理由でヘモグロビンをつくる鉄が不足すると、この貯蔵鉄が使われます。



年末年始(12/30~1/3)の診療体制

◇ 年末年始(12月30日~1月3日)も2次救急病院として、24時間体制で「内科・外科・脳神経外科」の救急診療を行っております。

◇ 急病の際は下記にご連絡の上、ご来院ください。

TEL 045-984-2400(代表)

※薬の長期投与は原則できません。尚、疾患症状によってはお受けできない場合もございますのでご了承ください。

12月29日(土)

通常診療

※午後 外来診療は行っておりません

12月30日(日) ~ 1月3日(木) 休診

1月4日(金)より

通常診療



「かながわベスト介護セレクト20」に選出

当院の訪問リハビリテーション部門が平成30年度「かながわベスト介護セレクト20」に選出されました。「かながわベスト介護セレクト20」とは、介護サービスの質の向上や人材育成などに顕著な成果を上げた20の事業所を表彰する神奈川県での制度で、11月4日（日）に表彰式が行われました。



黒岩知事より表彰状の授与

当院は、病院内事業所の利点を生かした各職種間・担当者間の密な情報共有による連携の途切れないリハビリテーションの提供と、地域交流および自己研鑽を目的とした他事業所との定期的な勉強会の実施などを評価していただきました。今後も地域の皆さまのお力になれるよう、訪問リハビリテーション部門一同、励んで参ります。



リハビリテーション部 係長 大平 雅弘



車いすメンテナンスボランティアにご協力いただきました

11月11日（日）損保ジャパン日本興亜株式会社とAIRオートクラブの皆様が取り組む社会貢献活動の一環として、車いすの整備・清掃のボランティア活動を当院で実施してくださいました。



当院の68台の車いすをピカピカに磨き上げ、また自動車整備の技術を生かしブレーキやネジ等の整備をしていただきました。患者さまに気持ち良く車いすをご利用いただくことが出来るようになり、職員一同、心より感謝いたします。どうも有難うございました。



感染症が増加しています ～ご来院の方へのお願い～

横浜市では現在、インフルエンザ、感染性胃腸炎の報告が増加しています。

- ◇ 外来受診の際、咳の出る方は必ずマスクの着用をお願い致します。
- ◇ ご面会の方はマスクの着用、面会前後の手指消毒をお願い致します。



また、微熱、下痢、吐気、嘔吐症状のある方、小学生以下のお子様のご面会はお遠慮いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。 [横浜市感染症情報センター](http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/idsc/) <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/idsc/>

2019年 みんなの健康講座

主催：横浜新緑総合病院

※参加費無料

1月19日（土）「骨粗鬆症と腰椎圧迫骨折」講師 横浜新緑総合病院 整形外科 安原和之

昨今、急速に高齢化が進み、いまや人生90年、もうすぐ人生100年の時代となるでしょう。高齢化が進むにつれて増えている脊椎の病気が腰椎圧迫骨折です。腰椎圧迫骨折の原因は骨粗鬆症です。

骨粗鬆症は生命予後と相関しており、健康な体を保ち長生きするためには、まず適切な知識を持って予防することが大切です。骨粗鬆症になったらしっかり治療を行い、骨折を予防して健康な体を維持するよう心がけましょう。

今回は骨粗鬆症の予防、治療法についてご紹介します。



2月16日（土）シリーズ糖尿病 第26回「運動療法について」

講師：横浜新緑総合病院 リハビリテーション部主任 菊池 優（理学療法士）

会場 十日市場地区センター 2階中会議室（十日市場駅より徒歩5分）

時間 午後1:30～2:30 問合せ 地域医療連携室 045-984-6216（直）045-984-2400（代）



当院の詳細はホームページをご覧ください <http://www.shinmidori.com/>

QRコード→

