第180号

2024年11月発行

11月号

健康特集

軽視できない高齢者の貧血

みなさんの思いつく「○○の秋」は何ですか?

三和クリニック 院長 豊國剛大

10月上旬でも気温が 30℃以上で厳しい暑さが続きましたが、ようやく過ごしやすい季節になってきました。みなさんはどのようにお過ごしでしょうか。

なごみ

「秋」といえば、○○の秋!食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…といろいろな秋がありますね。

なぜ「○○の秋」と呼ばれるのに、「○○の夏」や「○ ○の冬」とは呼ばれないのでしょうか?それは、秋 はとても過ごしやすい気候となるため、物事に集中 するには最適な季節で、時間的にも気候的にもちょ うど良いからだと言われています。

「スポーツの秋」といわれるようになったきっかけは、1964年 10 月に東京オリンピックで、開会式のあった 10 月 10 日が体育の日として制定されたことで、運動を楽しもうとスポーツにまつわるイベントが活発になったからだそうです。

「読書の秋」といわれるようになったきっかけは、 夏目漱石の「三四郎」という作品だそうです。韓愈(かんゆ)という文人が詠んだ「灯火親しむべし」(秋 は過ごしやすい季節だから、夜には明かりを灯して 読書をするのに最適だ)という詩を夏目漱石がこの 作品に取り上げたことで「読書の秋」といわれるよ うになったそうです。

「食欲の秋」といわれるようになったのは、"天高く馬肥ゆる秋"という言葉が起源となった説、多くの農作物にとって収穫時期だからという説、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増すという説、セロトニンが関わっているという説(セロトニンには満腹感を感じさせ、食欲を抑制する作用がありますが、日照時間が減ると日に当たる時間が短くなり、セロトニンの分泌量が減る傾向にあり、食欲が増す)など、さまざまな説があります。

みなさんが思いつく「○○の秋」は何でしょうか? 同じ質問のアンケートが多くありますが、ほとんどのアンケートで第1位は、「食欲の秋」です!歩きやすい季節ですので、運動をして体重増加に注意しましょう。

秋は学会、講演会、研修会が多く企画される季節なので、私は「学びの秋」にしていきます。みなさんも 過ごしやすい秋にさまざまなことを楽しみましょう。

当院は年中無休、 日祝も診療しています。

1F/外来診療 2F/在宅医療

ホームページ https://sanwaclinic.com

T E L 06-6412-9090 F A X 06-6412-9393

発 行 三和クリニック 豊國 剛大

住 所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真:訪問看護ステーション 訪問看護師 松井薫 撮影

特集

軽視できない高齢者の貧血



貧血と診断されて検査したところ、大腸ポリープや大腸がん、胃潰瘍、胃がん、痔、子宮筋腫、子宮がんなどが見つかったという例は珍しくありません。貧血は加齢によっても起こりますが、背後に命に関わる病気が潜んでいることもあります。貧血がある場合はそのままにせずに医療機関を受診し、原因を調べることが大切です。

加齢による貧血

貧血は年齢が上がるにつれて増え、75歳以上の人の約3割が貧血か、その前段階にあるといわれています。高齢者の貧血は、腎臓や、血液をつくる骨髄、さまざまなホルモン分泌など、血液をつくることに関わる体の働きが加齢に伴って低下することで起こると考えられています。

高齢者の貧血は見逃されやすい

貧血のサインには、動悸、息切れ、疲れやすい、顔色が悪い、頭が重く感じられるなどがありますが、特に高齢者の場合、これらのサインに気付かずに、ありまされてしまうことが少なくあると転倒のリスクがあると転倒のリスクが骨によって大腿骨や背骨などを骨折すると、寝たきりにつながったりまを強く打って深刻な事態に陥ったりするおそれがあります。端に付いた小さなカメラを肛門から挿入し、大腸の内側の様子を観察します。

一方、腸に癒着があったり、腹部の手術

を受けたことがあるなど、内視鏡検査が 適さないと医師が判断した場合には、ほ かの方法が検討されます。

定期的に血液検査を受ける

少なくとも1年に1回は健康診断や人間ドックなどでヘモグロビン濃度を調べ、貧血があるかどうかを確認することをお勧めします。血液中のヘモグロビン濃度が成人男性で13g/dl未満、成人女性で12g/dl未満であると貧血と診断されます。80歳以上の場合は男女ともに11g/dl未満とされていますが、加齢の影響を考慮してこれより少し低めの値で診断するのが適切と考えられています。

貧血のサインがあったときは医療機関を受診して、貧血の原因を明らかにする ことが大切です。

病気や薬が原因のことも

関節リウマチやがん、感染症など

関節リウマチなどの膠原病、肺がんなどのがん、肺炎・結核・胆のう炎などの感染症があると、十分な血液がつくられにくくなり、貧血が起こることがあります。貧血の改善には、これらの病気を治療することが大切です。

また、慢性腎臓病の症状の1つに貧血 (腎性貧血)があります。腎臓からは赤血 球の産生を促すエリスロポエチンという ホルモンが分泌されています。慢性腎臓 病が進行するとエリスロポエチンの分泌 が低下し、骨髄で赤血球が十分につくられ なくなって腎性貧血が起こります。慢性 腎臓病では腸からの鉄の吸収が抑制され るため、鉄剤をのんで鉄を補いながら、 注射薬(ESA)やのみ薬(HIF-PH 阻害薬) で腎性貧血の治療を受けます。

血液の病気による貧血

血液の病気があると、赤血球が十分につくられなくなったり、つくられた赤血球が壊されたりして貧血が起こることがあります。血液の病気では、赤血球が壊されたりして貧血が起こることがあります。血液の病気では、赤血球だけではなく、出血を止める働きをもつ血小板、病原体に対抗する白血球にも異常が生じてさまざまな病状が起こります。

血液の病気のうち、高齢者に多く、重い貧血が起こりやすいのが白血病や多発性骨髄腫などです。多発性骨髄腫では、腰痛や背中の痛みも起こります。

薬による貧血

鎮痛薬である非ステロイド性抗炎症薬 (NSIDs) の副作用で胃などから出血して、貧血が起こることがあります。NSIDs には、胃や小腸、十二指腸、大腸に、出血やただれ、潰瘍を起こす副作用があります。心筋梗塞や脳梗塞などを防ぐ効果が期待できる抗血小板薬の低用量アスピリンも、NSIDs の一種であるため同様の副作用があり、鎮痛薬のNSIDs と併用しているとさらにリスクが高まります。

高齢になると、腰痛やひざの痛みなどのため、NSIDsを使う人が増えます。

NSIDs は腎臓に負担をかけ、腎機能を悪化させることがあります。高齢者は動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞などを防ぐため低用量アスピリンを服用する人も増

えます。そのため、薬による貧血の発生 頻度が高齢者では高くなるのです。

貧血の原因が薬である場合は、服用の中止を検討します。中止するのが難しい場合は、できるだけ服用する頻度を減らして貧血などの症状を改善したうえで、ほかの薬に変更できるかどうかを検討します。いずれも自己判断で薬をやめたりせず、医師の指示に従ってください。

鉄や葉酸、ビタミン B12不足

鉄欠乏性貧血は、血液中の鉄に加え、 肝臓などに蓄えられている貯蔵鉄が失われて起こります。鉄欠乏性貧血では、鉄 剤を服用して鉄を補う治療が行われますが、食事でも鉄を多く含む食品をとるように心がけましょう。

葉酸とビタミンB12は赤血球をつくるときに必要な栄養素です。葉酸は不足しにくい栄養素ですが、高齢で食が細くなったり、過度なダイエットをしていると不足することがあります。ビタミンB12は、胃がんなどで胃を切除した人や、胃酸の分泌が減る萎縮性胃炎で不足しやすい栄養素です。葉酸は、小松菜、ほうれんそう、ブロッコリー、大豆・大豆製品などから、ビタミンB12は肉や魚介類などからとれます。治療が必要な場合は、葉酸はのみ薬で、ビタミンB12は注射薬で補います。



新スタッフ紹介



小瀬良 江美



出身地 西宮市

趣味・特技 トレッキング、キャンプ、園芸、アニメ鑑賞、ワイン

入職して感じたこと

忙しく活気ある職場ですね。皆さんテキパキと業務をこなしておられる印象を受けました。

これからの抱負

さまざまな職種,部門がありその環境に未だ戸惑っている現状ですが、1日も早く慣れ皆さんとスムーズな連携がとれるよう努めてまいります。どうぞ宜しくお願い致します。



森本 伊津子

地域連携課 事務

出身地 西宮市

趣味・特技 サウナ、韓国ドラマ鑑賞、愛猫と戯れる

入職して感じたこと

皆さんのチームワークの良さ、仕事の丁寧さが素 晴らしいと思いました。分からない事が、すぐ聞 ける雰囲気に感謝です。

これからの抱負

在宅業務は、初めての事ばかりで、覚える事が沢 山ですが、皆さんとコミュニケーションを取りなが ら、早く仕事に慣れる様に頑張ります。

成定ケアマネが、復帰しました!



成定 葉子

ケアマネセンターさんわ ケアマネジャー

7月より、「ケアマネセンターさんわ」で、再び働かせて 頂く事になりました。暫くの間は諸事情により居住を田舎 (兵庫県北部) に移し、職種は変わらず介護の仕事を通し て地域福祉に関わってきました。

今は頭を切り替えるのに必死です。今後の抱負は、学び直しや新しい事を発見しながら世の中の変化に適応していければと思います。そしてライフワークバランスを大切にしながら過ごしていきたいです。

お知らせ

●年末年始の外来診療スケジュール

	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (zk)	1/2 (木)	1/3 (金)
午前	0		0		
午後	X		X		

- ・12月31日(火)~1月2日(木)は臨時休診いたします。
- ・1月4日(土)より、通常診療します。

●日曜日、祝日も午前は診療しています。

11月4日(月)振替休日、11月23日(土)勤労感謝の日も午前は外来診療をしています。

祝日の 11 時過ぎは混雑する傾向があります。 早めの時間にご来院ください。

往診のご依頼もできるだけ早い時間にお願いします。

祝日・診療(受付)時間をご確認ください。

<日曜 / 祝日> 午前診察 9 時~12 時まで ※受付は 11:30 まで

●豊國剛大院長の外来診療

 月曜日
 午後
 木曜日
 午前

 火曜日
 午後
 金曜日
 午前

 水曜日
 午前、午後
 土曜日
 午後

※水曜日は混雑する傾向があるので、他の曜日もご検討ください。

●静麻理奈医師が11月11日より、復職します

外来は水曜日 午前、金曜日 午前を担当します。 女性医師希望の方は診療をご検討ください。

専門外来のご案内

● 整形外科外来 ※予約優先 TEL: 06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師			
第1土曜日	井内医師			
第2土曜日	山岸医師			
第3土曜日	整形外科の診療はありません			
第4土曜日	山岸医師			
第5土曜日	整形外科の診療はありません			

■古結医師の皮膚科外来(予約不要)

火曜日 午後 土曜日 午前 9:00 ~ 12:00 (第 2·4 週)

水曜日 午前、午後 午後 1:30 ~ 4:00【処置中心】

木曜日 午前

5

骨密度検査のすすめ





原稿 検査部:松尾将志

何がわかる?

骨密度検査は骨の密度、中がスカスカになっていないかを調べます。密度は20歳をピーク に通常は40歳ごろより低下が始まります。

近年は過度なダイエットや運動不足により若い方でも骨の弱い方が増えており、20代で治療対象となる方もいます。

骨が弱くなると転んで尻もちをついたり、時にはくしゃみをしただけで折れてしまうこと があります。

何故骨折するといけないのか

骨折しても固定すれば治ると思われるかもしれませんが、腰や脚の付け根の骨が折れると 寝たきりになったり急激に身体が弱くなることがあります。これらは健康寿命に大きく影響を及ぼします。また、腰の骨が一度潰れると元の形には戻らないため腰や背中が曲がる など見た目にも大きく影響します。

こんな方は要注意

- 1. 40歳以上の女性(閉経後の方は特に)
- 2. 痩せた方、BMI20以下
- 3. 運動不足の方
- 4. ほとんど日に当たらない方
- 5. 20歳以前に過度なダイエット経験がある
 - 6. 喫煙者、お酒をよくのむ
 - 7. 偏食の方 (カルシウムやビタミン D 不足)

検査は大変ですか

測定方法はいろいろありますが、どれも簡単で数分で終わります。当院の機械は椅子に座った状態で手首を測定し 2 分程度で終わります。

骨密度の治療はすぐに効果がでるものではなく1年ほど経過して効果がみられる為、早めに現状を知り治療を開始することが大切です。まずは現状の強さを知る為に検査を受けてみるのが良いかもしれません。



さんわ地域活動のページ

医療の和、介護の和、地域の和

10月16日(水) 第8回 シン尼から連携の会を開催しました

市内の医療職、介護職が在宅ケアを学ぶ勉強会。 今回は当院事務長で理学療法士である川端重樹が、 「驚くほど"楽"になる介助技術」とのテーマで、 椅子や、ベッドでの移動、体位変換を参加者と 実践しながら学びました。

座学だけでなく本当に楽に患者さんを介助できる ことを体験できました。

介護される方が楽なコツを知るだけで、介護職、

介護者の腰痛防止にもつながることを実感できる勉強会となりました。



10月19日(土) なごみの会

当院の在宅医療で、看取った患者さんので家族と、当院の在宅スタッフが故人を偲ぶ「なごみの会」を尼崎市内で開催しました。

あいにくの雨天となりましたが、40名弱 のご家族が参加されました。



在宅医、訪問看護師、ケアマネージャーと、「あの時の話」「あれからの話」を和やかな雰囲気で分かち合うことができました。

当院のスタッフにとっても、今後の励みとなる集まりでした。

12月21日(土) 在宅患者さん対象のクリスマス音楽会開催

普段は家から出ることが難しい在宅患者さんと、当院スタッフでクリスマスを楽しむ 音楽会です。担当看護師、主治医からご案内します。お楽しみに♪



三和クリニック診療案内 外来予約 06-6412-9012

土・日・祝り お診療しています

- ※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。
- ※土曜日、第3、5週の整形外科の診療はありません。
- ※静医師の外来診療は11月13日(水)からです。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	В
午前 9:00 「 12:00	1 診	入佐	入佐	中内	糸永	中内	糸永	交代制
	2 診	中内	福山	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	豊國	【整形外科】 井内/山岸 (第1) (第2.4) ※第3、5週は診療なし	交代制
	3 診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國	三浦	原	樫原/中村 (第1、5) (第3) 古結(城縣·麻納(氣·4)	_
	5 診	金子	三浦	静	_	静	豊國	_
	内視鏡	金子	三浦	中内	三浦	中内	中村 ^(第3)	_
午後 16:00 「 18:30	1 診	豊國	豊國	豊國	入佐	糸永	三浦	_
	2 診	糸永	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	古江	金子	古結 【皮膚科・内科】	_
土曜 13:30 I 16:00	3 診		_	_	金子		_	_
	5 診		_	_	_		_	_

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。 その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日 (午前・午後) 竹本栄養士、水曜日 (午前) 髙木栄養士、土曜日 (午前) 牧野栄養士・山部栄養士 2 回目以降はオンライン (電話) も可能です。

診療科目

- ●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
- ●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で 可能な検査

検査に関する

電話予約

06-6412-9012

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診

3胃透視

※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。

④超音波検査(腹部、心臓、頚動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT 検査(全身) ⑥X 線一般撮影 ⑦ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波 (PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ 06-6430-6628

三和クリニックのホームページもご覧ください



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに!!



https://sanwaclinic.com