

あやめ

2021
夏季号
No.22



盡誠会 宮本病院の理念

この病院が、

この地域において必要不可欠な

組織であり続けるように研鑽する

目次

- ▶その疲れやすさ、もしかしたら鉄欠乏が原因かもしれませんよ！
.....2
- ▶宮本だより3
コロナワクチン接種行っています
透析室でのフットケア（足のトラブル予防・改善）の実施について
- ▶外来診療ご案内.....4



その疲れやすさ、もしかしたら鉄欠乏が原因かもしれませんよ！

宮本病院

内科医師 石井 徳恵

当院では地域の校医や企業様への産業医活動に積極的に取り組んでおります。

その活動において、働く若い女性や女学生さんに貧血が多いことに気付かされました。

そのため今回はこの紙面をお借りして鉄欠乏性貧血についてご説明したいと思います。

体内でさまざまな役割を果たすのが「鉄」です。これが足りなくなると、赤血球細胞内の重要なタンパク質であるヘモグロビン(Hb)が減り、体全体に酸素を十分に運ぶことができなくなります。このような状態を鉄欠乏性貧血と言います。日本では頻度の高い貧血で、成人女性の約25%が発症していると言われております。

(原因)

- 月経などの性器出血による排泄増加
- 成長期や妊娠・授乳に伴う需要増加
- ダイエットや食生活の乱れによる鉄の摂取不足など

(症状)

めまい、立ちくらみ、疲れやすさ、抜け毛、頭痛、息切れ、動悸、冷え、風邪を引きやすいなど多岐にわたり、氷を無性に食べたくなる方もおられます。中・高

生では不登校や学業不振の原因になることもあります。

(検査)

上記のような自覚症状があれば、貧血の検査を一度受けるようにしましょう。

採血してHbの量で診断されます。成人男性や新生児ではHb13g/dl以下、成人女性や学童ではHb12g/dl以下だと診断されます。また最近では、Hb値は正常値であるにもかかわらず、フェリチン(貯蔵鉄の量を反映するタンパク質)が不足している状態の「隠れ貧血」が増えています。これは鉄欠乏性貧血の前段階で、通常の健康診断では見つかりません。一般的な血液検査で貧血と診断されなくても、自覚症状があれば念のためフェリチン値も調べてもらうことをおすすめします。

(治療)

食生活の改善と鉄剤の内服です。市販でも鉄剤は売られていますが、病院で処方される鉄剤に比べ成分量が少なく、症状がある方の鉄の必要量を補うことはできません。

当院でも検査や治療を行うことができますので、お気軽にお問い合わせください。

今年度新入職員から一言

学生の時には、新型コロナの影響もあり実習で十分な技術を実施することができませんでした。その分、患者様と接していく中で一人ひとりに合わせた看護を提供していけるように努力し、看護師として責任のある行動をしていきたいと思っております。
看護師 柴田



学生から職員となり、行う看護や求められる看護が変わりました。自身や周囲の業務を協力しながら行う必要がありますが、タイムマネジメントをしっかりとし、焦らず冷静に、かつ患者様に対する尊重を忘れないようにしていきたいです。
看護師 林



宮本だより

コロナワクチン接種行っています



現在、新型コロナワクチン接種について、市や関係機関と調整しながら、国のスケジュールに沿って進めています。

◇宮本病院でのワクチン接種状況

- 4月～5月 当院職員ワクチン接種完了
 - 5月～6月 稲敷市医療従事者・消防職員・高齢者施設の従事者
 - 5月～7月 高齢者へのワクチン接種開始
- ※国の変更に関連して、今後、変更される場合がありますが、順次ワクチン接種を進めて参ります。

◇集団接種会場での地域接種支援状況

新型コロナワクチン接種における課題を抽出し、医療機関の管理者、実務者、市職員と会議を開き連携を図りながらワクチン接種を進めています。

当院職員は、5月より

神崎町：神崎ふれあいプラザ

稲敷市：あずま生涯学習センター・桜川公民館・

稲敷市保健センター

へ医師1名、看護師2～3名/日 程度支援を継続しています。

高齢者の方から、円滑に接種が進むようにこれからも万全の備えをしていきます。

新型コロナワクチンの詳細につきましては、厚生労働省ホームページもご覧ください。「厚生労働省 新型コロナワクチンについて」で検索して下さい。

透析室でのフットケア(足のトラブル予防・改善)の実施について

フットケア指導士 坂本 由佳理

加齢や糖尿病などが原因で、動脈の狭窄(せまくなる)により下肢の血流障害が生じることがあります。特に透析患者様は下肢の血流障害が生じやすいとされています。

下肢の血流障害は末梢動脈疾患や下肢閉塞性動脈硬化症と呼ばれ、ひどくなると下肢の冷感やしびれ、間欠性跛行(歩行中に足のしびれや痛みで歩けなくなり、少し休むと改善する)が生じます。さらに悪化すると小さな傷が原因となり潰瘍(ただれ)や壊死(くさる)を引き起こします。

透析室ではフットケア指導士を中心とした看護チームにより、足の病変の早期発見と治療ができるようフットケアに取り組んでいます。ケアの内容は足の血色や傷の有無、爪の切り方などをチェックし、自宅でできるケアの方法をお伝えしています。また、ひざの裏の動脈などを触診し、血流を観察しています。その他にも、ABI検査(足関節上腕血圧比)という、血圧

計を腕と足首に巻いて血圧を測り、動脈硬化(血管の硬さ)の程度を計測する検査も定期的に行っています。

患者様へも少しでも興味を持ってもらえるようにコミュニケーションを取りながら足のトラブル予防に積極的に取り組んでいます。



フットケア指導士によるケアの様子



フットケアの観察表



ABI検査の様子

診療科一覧表

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|----|---|-----------------|---|-----------------|-----|---|
| 内科（院長） | 午前 | ○ | | ○ | | ○ | ○ |
| | 午後 | | | | | | |
| 内科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 呼吸器内科 | 午前 | ○ | | | | ○ | |
| | 午後 | ○ | | | | ○ | |
| 消化器内科 | 午前 | ○ | ○ ^{*1} | ○ | | ○ | ○ |
| | 午後 | | | | | | |
| 循環器内科 | 午前 | | | ○ | ○ ^{*2} | ○初診 | |
| | 午後 | | | | | | |
| 整形外科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| リハビリテーション科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 小児科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 精神科 (初診完全予約制) | 午前 | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 午後 | | | | | | |
| 神経内科 | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | ○ | | | | |

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|----|---|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| 泌尿器科 | 午前 | | ○ | | | | |
| | 午後 | | | | ○ | | |
| 腎臓内科 | 午前 | ○ | | | | ○ ^{*5} | ○ ^{*4} |
| | 午後 | | | | | | ○ ^{*4} |
| 人工透析 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | ○ | | ○ | | ○ | |
| 糖尿病代謝内科 | 午前 | ○ | | ○ | | ○ | ○ |
| | 午後 | ○ | | | ○ | | ○ |
| 眼科 | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | | | ○ ^{*3} | | |
| 皮膚科 | 午前 | | | ○ | | | |
| | 午後 | | | ○ | | | |
| 内視鏡検査 (完全予約制) | 午前 | | ○ | | | | ○ |
| | 午後 | | | | | | |
| 認知症疾患医療 センター (初診完全予約制) | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

※1 火曜日午前の診療は月1回（病院にお問い合わせ下さい）
 ※2 木曜日午前の診療は毎月第1、3、5のみ
 ※3 診療は14:30～
 ※4 土曜日の診療は毎月（第1、3、5）のみ
 ※5 金曜日午前の診療は、第2、4午前 医師 宮本泰典 Dr

入院許可病床数

| 届出区分 | 病棟数 | 病床数 | 看護配置 |
|----------------------|------------|----------------|------|
| 療養病棟 (地域包括ケア病棟) | 1棟 | 32床 | 13対1 |
| 療養病棟 (在宅復帰機能強化加算) | 3棟 | 111床 | 20対1 |
| 精神病棟 (内精神療養病棟) | 5棟 (2棟) | 274床 (102床) | 15対1 |
| 合計 | 9棟 | 417床 | |

健康診断

- ・予約受付時間 9:00～16:30
- ・実施日(月曜日・火曜日・木曜日) 14:00～16:00

人間ドック

- ・予約受付時間 9:00～16:30
- ・実施日(火曜日午前中) 時間は要相談

予防接種

- 小児予防接種
- ・予約受付時間 12:00～16:30 (お電話下さい)
 - ・接種日: 月曜日～金曜日 15:00～16:30
- 成人の予防接種も承っております。

ピロリ菌外来

- ・診察日(火曜日) ※必ず電話にてお問い合わせ下さい。

禁煙外来

- ・診察日(金曜日) 予約制 ※必ず電話にてお問い合わせ下さい。

※詳細については宮本病院ホームページをご参照下さい。

医療法人 盡誠会 宮本病院

〒300-0605
茨城県稲敷市幸田 1247
TEL 0299-79-2114

関連施設

- 宮本看護専門学校
- あずま訪問看護ステーション
- 特別養護老人ホーム水郷荘
- 幸田保育園