

# こ・ろ・ん

## 部署紹介★2階病棟



2階一般病棟は、患者さま、ご家族さまの訴えに耳を傾け信頼関係を構築し、安心して治療を受けられるような看護をモットーとしています。透析患者さまを中心に、血液疾患や脳血管障害などで、自宅療養が困難な患者さまがリハビリや長期療養目的で入院されたり、大腸検査目的や胃腸疾患など外来から短期入院の患者さまなどが入院されます。入院後は担当看護師が、患者さまやご家族さまとよく話し合い、治療や検査説明、看護提供で望むことなどを把握し患者さまの思いに寄り添えるよう心がけております。

また、退院支援においては、ご家族さま、当院スタッフ、担当のケアマネージャー、訪問看護師、他院・他施設の医療連携室と連携を図り、患者さまの状況に合わせた支援の内容を検討し退院後の生活をご不安なく過ごされるように調整しております。

何かお困りのことがありましたら、お気軽にお声がけ下さい。

### 《 目 次 》

1. 部署紹介～2階病棟～
2. 入江医師の血液内科教室①
3. 食中毒予防について・栄養一口メモ～豚しゃぶサラダ～
4. なるほど！介護保険

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>





## ～入江医師の血液内科教室～①

医療現場でいう「貧血」というのは血液の中の赤血球、血色素が少ないことをいいます。血液中の赤血球は、日常生活で取り入れられた酸素を体中に運んで、いろいろな細胞が活動できるようにしています。従って、貧血になると赤血球が少なくなり細胞が十分に働けなくなってしまいます。細胞の酸素不足を補う為に、心臓が活発に活動し少しの体動で息切れや動悸の症状がみられることがあります。よく「貧血」といって皆さまが訴えるめまいや立ちくらみは、貧血による脳の酸素不足症状のときもありますが、多くは起立性調節障害(※1)や内耳(※2)の障害によることが多いのです。

次に貧血になる原因についてお話しします。

貧血で1番多いのは「鉄欠乏性貧血」という貧血です。これは血色素(ヘモグロビン)を造る材料である鉄が不足する為に起こる貧血です。鉄は1日に尿や便から1mg体外に出るといわれており、よほどの偏食でなければ鉄が不足することは基本的にありません(※3)。しかし、慢性的に出血が続いたりすると、鉄が血液とともに失われ貧血となってしまいます。血色素や赤血球を造る力は正常なので次第に材料不足になり、小さな赤血球しか造れなくなります(小球性低色素性貧血といいます)。出血の原因で1番多いのは女性の生理の出血です。その他には胃や腸からの出血(胃潰瘍、ポリープ、癌など)もあります。鉄欠乏性貧血と診断されると鉄剤を薬として処方されますが、それでも貧血の回復が乏しい時には胃や腸に出血している病気がないかを調べる必要があります。また、鉄欠乏性貧血以外の貧血の可能性も考えなくてはいけなくなります。

貧血の原因は鉄不足だけではありません。私が以前勤務していた愛育病院の血液内科には大体80名ほどの血液の病気の患者さまが入院しており、そのほとんどの人が貧血になっていました。しかし、鉄欠乏性貧血の患者さまは80名のうち2名程でした。残りの患者さまは鉄欠乏性貧血以外の原因の貧血です。では、鉄欠乏性貧血以外にどのような貧血があるのでしょうか。そのお話は、また次回させていただきたいと思います。

※1...急に立ち上がって頭が高い位置にきた時など、血圧を調節して高い所まで血流を十分に送ることができない為、脳の酸素不足の症状が起きます。

※2...耳の奥のめまいを起こさないようにしている器官のこと。

※3...1日に必要な鉄の摂取量は経口摂取した鉄の吸収率等の関係で10～20mgとなります。



## 食中毒の夏の予防対策

～夏に多く発生する細菌性食中毒菌とその特徴～

	原因食品	菌の特徴
カンピロバクター	鶏肉（バーベキュー） 飲料水	・食肉の汚染率が高い ・42～45℃でよく発育し、25℃以下では発育しない。
サルモネラ	肉（特に鶏肉）卵 およびその加工品	・人や動物に広く分布 ・熱に弱い（62～65℃30分で死滅） ・ほぼ年間を通じて発生している。
腸炎ビブリオ	魚介類とその二次食品	・海水、魚介類などに分布 ・熱に弱い（60℃15分で死滅）
黄色ブドウ球菌	おにぎり、いなりずし、サンドイッチ	・人や動物の皮膚、化膿創、毛髪、手指などに分布 ・熱に強い（100℃30分の加熱でも死滅しない。）
腸管出血性大腸菌	サラダ、刺身、カレー、シチューなど	・人、動物の腸内に分布 ・熱に弱い（75℃1分で死滅）

### ▲夏の食中毒予防の3原則▲

「つけない」→正しい手洗いの徹底、まな板や包丁は食材ごとに使い分ける。

「増やさない」→低温で保存する。肉や魚、お惣菜は購入後出来るだけ早く冷蔵庫へ。調理後早めに食べる。

「やっつける」→ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する。特に肉料理は中心までよく加熱する。調理器具も洗剤でよく洗ってから、80℃以上の熱湯をかけて殺菌する。調理場に菌を持ち込んでも食材につかなければ食中毒にならない。

## 栄養一口メモ

### 豚しゃぶサラダ

～材料（2人前）～

- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用）・・・150g ・酒、塩・・・適量
- ・水菜・・・1株 ・ミニトマト・・・5個 ・紫玉ねぎ・・・1/8個
- ・パプリカ1/4個 ・ごまドレッシング（市販）・・・適量

～作り方～

- ① 水菜は根元を切り落とし、3cmくらいの長さに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② 紫玉ねぎは薄くスライスし水にさらして水気を切る。パプリカは薄切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、酒と塩を加える。豚肉を1枚ずつお湯にくぐらせ、火が通ったらザルに入れ、取り出す。
- ④ 器に水菜、紫玉ねぎ、パプリカを盛り、冷ました豚肉をのせてミニトマトを飾る。
- ⑤ ごまドレッシングをかける。

～ポイント～

豚しゃぶ肉をゆでる時は、酒と塩を加えることで、豚肉のくさみが消えます。食中毒にならないために調理前には使用する食材や手をよく洗いましょう。使用する包丁まな板は菌が付着するためよく熱湯を掛けて殺菌しましょう。

～栄養一口メモ～

スタミナ不足には、栄養のバランスのとれた食事を心がけることが大切です。夏バテは、おもにビタミンB1不足によって起こります。ビタミンB1を豊富に含む豚肉を夏に涼しく食べてみてはいかがでしょうか。

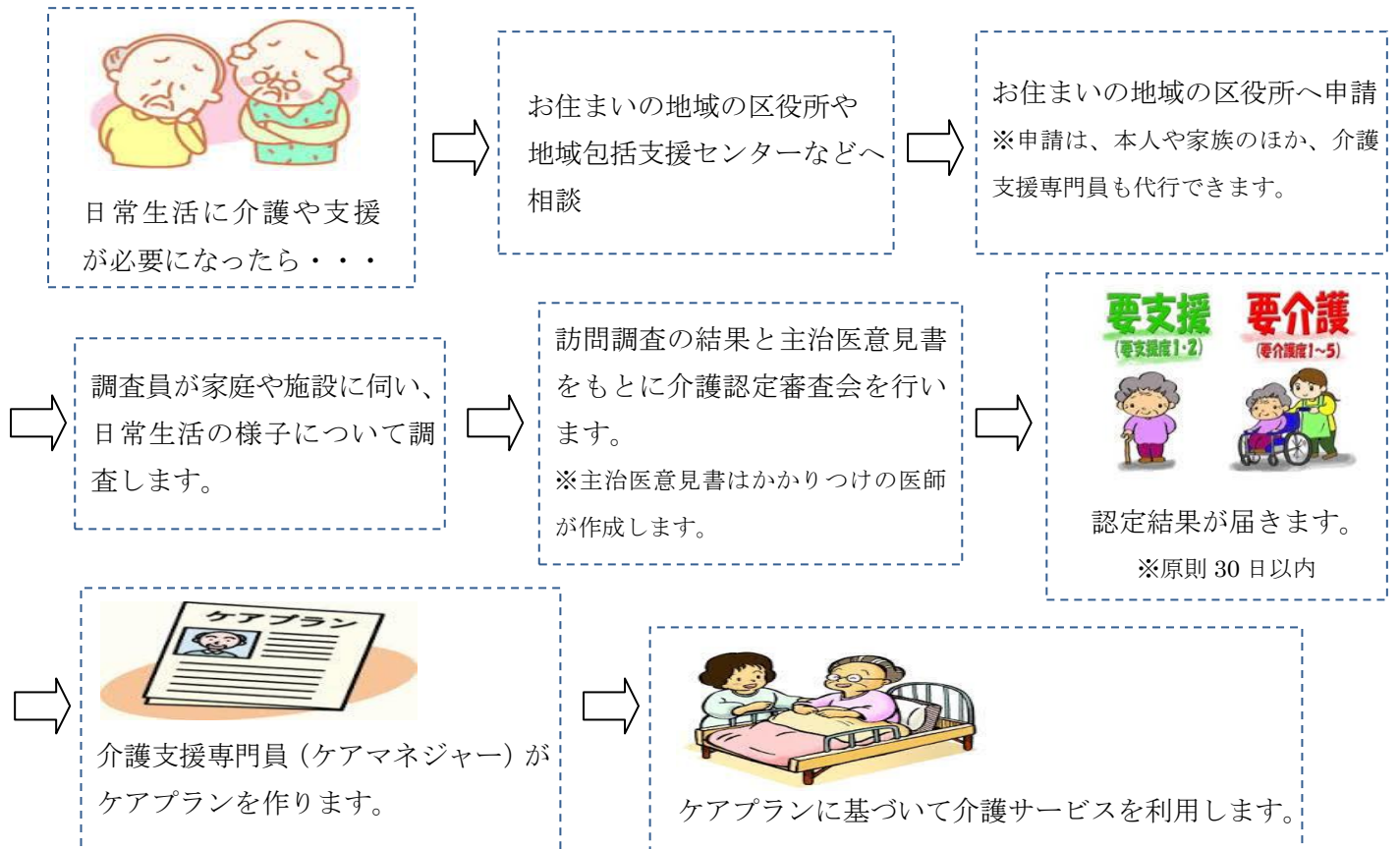




# なるほど！ 介護保険

～介護保険のサービスを利用するためには、手続きが必要です～

今回は、介護保険サービスの申請から利用までの流れについてご説明いたします。



※参考資料：札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課発行 「なるほど実になる介護保険」

## 関連病院

### 医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

〒003-0825 札幌市白石区菊水元町 5 条 3 丁目 5 番 10 号

TEL(011)871-1121 FAX (011)871-0047

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科・乳腺外科・

泌尿器科（人工透析）



### 医療法人菊郷会 愛育病院

〒003-082 札幌市中央区南 4 条西 25 丁目 2 番 1 号

TEL(011)563-2211 FAX(011)522-1691

診療科目 内科・血液内科・消化器内科・循環器内科・外科・麻酔科・

整形外科・小児科・リハビリテーション科・画像生理検査部門



### 医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

〒006-0011 札幌市手稲区富丘 1 条 4 丁目 5 番 33 号マックスビル 3 階

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

診療科目 人工透析（外来のみ）

