

# こ・ろ・ん

## 健康診断の季節がやって参りました！！

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。

この時期は多くの方が健康診断を受けられる機会が多いと思います。

当院では一般健康診断のほかに札幌市実施健康診断（特定検診・大腸がん検診・胃がん検診・ウイルス肝炎検診）が受けられます。

ご不明点がございましたら受付窓口までお尋ねください。 受付TEL011-872-5811

検査項目	1コース	2コース	3コース
問診・聴診	○	○	○
身長・体重	○	○	○
BMI	○	○	○
視力	○	○	○
腹囲	○	○	○
血圧測定	○	○	○
尿検査	○	○	○
胸部 X 線	○	○	○
聴力		○	
心電図		○	
血液検査		○	
上部内視鏡検査			○
<b>料金</b>			
一般	¥3,780	¥7,020	¥12,960
さぼーとさっぽろ会員	¥1,300	¥4,500	¥4,500

※団体・企業で受ける場合は事前のご予約が必要となります。窓口もしくはお電話でご連絡ください。

個人で受けられる方は3コースのみご予約が必要となります。

※1コース・3コースは当日結果をお渡しすることが可能です。2コースは1週間ほどお時間を頂いております。



### 《 目 次 》

1. 健康診断のお知らせ
2. 入江医師の血液内科教室②
3. 春だ！運動をしよう！～自宅で出来る簡単な運動をご紹介～
4. なるほど！介護保険～施設の違いについて～

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

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

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



## ～入江医師の血液内科教室～②



前回、鉄欠乏性貧血は、一つ一つの赤血球が小さなものになるというお話をしましたが、逆に大きな赤血球が造られるのに、全体としては赤血球色素が足りなくなるという貧血もあります。これは顕微鏡で血液細胞を見た時の特徴から「巨赤芽球性貧血」と言われています。きよせきがきゅうせいひんけつ ビタミン B12 や葉酸が上手く働いてくれないとこのタイプの貧血になります。(※1) 貧血だけでなく、白血球や血小板が減少することもあります。ビタミン B12 は普通の食事をしていて不足することはあまりありませんが、ビタミン B12 が吸収されるためには、胃の細胞から分泌される「内因子」というものがが必要です。したがって、胃を手術で全摘出してしまうと術後 5 年位 (※2) で巨赤芽球性貧血になります。

胃の手術をしていなくても、内因子が分泌不全になる病気があります。これは昔、原因がビタミン B12 によることがわかるまでは、命にかかわる病気だったため「悪性貧血」と呼ばれていましたが、今では比較的簡単に治療することができます。胃手術後・悪性貧血ともに内因子が不足してビタミン B12 を口から補充しても吸収されにくいいため、ビタミン B12 の注射をするのが一般的です。(※3) 貧血改善後も 3 か月に 1 回位の注射が必要になりますが、注射さえ忘れなければ、普通の生活ができます。悪性貧血は日本では 0.34～0.53 人/10 万人と稀な病気と言われています。また悪性貧血ほどではなくても高齢者では胃酸の低下などによる軽度のビタミン B12 の低下は多いとも言われており、注意が必要かもしれません。

一方、葉酸の欠乏は、葉酸の摂取不足によっておこると言われています。(※4) 特にアルコール多飲で食事が充分ではない場合に起こりやすいです。また、ある種の薬(抗けいれん薬など)は葉酸の代謝を妨げるため、葉酸欠乏の貧血が起こることがあります。なお、葉酸の欠乏ではほとんど起こりませんが、ビタミン B12 の欠乏では神経症状や舌の疼痛、食欲不振、白髪なども起こることがあり、注意が必要です。(ビタミン B12 が血液以外の細胞の核を造るのに関係しているため)

また、前回と今回のお話でお分かりになったと思いますが、鉄欠乏性貧血と巨赤芽球貧血の病態は全く異なります。貧血なら何でも「鉄剤のサプリを飲めばよい」・「鉄剤と葉酸、ビタミン B12 が全部入っているサプリの方が良く効く」というようなことはありません。

次回からは、血液を造る力の問題や造られた血液がすぐに壊れてしまう病気のお話をしたいと思います。

※1...ビタミン B12 や葉酸は細胞の核を造る時に作用するため、細胞の核が造りにくくなって大きな赤血球になります。

※2...ビタミン B12 は体内に 4～5 mg 貯蔵されていて、1 日に 1～2 μg 消費されると言われていますので、胃を全摘出してでもビタミン B12 不足になるには 5 年位かかることになります。

※3...ビタミン B12 の飲み薬を服用しても、充分量を飲めばある程度は効果があると言われています。

※4...生の緑黄色野菜(ほうれん草など)や果物・ハーブなどに含まれています。



# 春だ！運動をしよう！ ～自宅で出来る簡単な運動をご紹介～



雪がとけ春となり、今回は運動不足の方のために椅子に座って簡単に出来る運動を紹介します。外での運動を行う前の準備段階にもなります。テレビを見ながらや食後の運動など気軽に行ってみてください。

## ～座ったまま膝を 10 秒間上げる運動～

- ① 椅子に座った状態で膝を抱えます。  
(椅子の種類は問いません)
- ② 膝を抱える際にはできるだけお腹に近づけるようにします。  
もしも膝を抱える事が難しい場合は足の底が床から離れた状態で 10 秒数えます。
- ①～②動作を休憩をはさみながら 2 セット行います

## ～椅子に座って足踏みの運動～

- ① 椅子に座った状態で足踏みを行います。  
脚は高く上げるように意識します。  
(椅子の種類は問いません)
- ② 脚を高く上げるのに合わせて歩く時と同じ様に手を振ります。
- ③ 回数は 10 回程度です。
- ①～③の動作を休憩をはさみながら 2 セット行います。

※ 回数やセット数はあくまで目安ですので、息切れがする・足が上がらなくなる等、  
疲れる程行う事はありません。適度に行う事がです。



# なるほど 介護保険 ～特別養護老人ホームと介護老人保健施設の違い～



入所サービスを行う施設には特別養護老人ホーム（特養）、介護老人保健施設（老健）、有料老人ホーム、グループホームなどいくつか種類があり、それぞれ別の役割を担っています。その中でも今回は“特養”と“老健”と呼ばれる二つの施設の違いについてご紹介します。

## 特別養護老人ホーム

### 【入居条件】

- ・要介護3～5の認定を受けた方で自宅では介護が困難な方など

### 【入居期間】

- ・終身利用が可能です

### 【費用】

- ・8万～14万円程（要介護度や収入、個室か多床室どちらかによって異なります）

### 【施設の特徴】

- ・入居者は身体介護や生活支援を受けながら施設で生活を送ります

## 介護老人保健施設

### 【入居条件】

- ・要介護1～5の認定を受けた方で在宅復帰、在宅生活の継続を目指す方など

### 【入居期間】

- ・一定期間の入居で3ヵ月～1年程度です

### 【費用】

- ・9万～15万円程（要介護度や収入、個室か多床室どちらかによって異なります）

### 【施設の特徴】

- ・入居者は充実した医療ケアやリハビリテーションを受けて在宅復帰を目指します

特養は在宅という位置づけになるため長期的な入居が可能です。老健は病院と在宅の間という位置づけになるため定期的に在宅に帰ることを検討します。

費用については、老健にてリハビリテーションを行うので、その分特養よりも費用が高くなるという違いがあります。

入所を検討する際は施設の特徴や料金などの違いを把握するようにしましょう。

## 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  
乳腺外科・泌尿器科(人工透析)

医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804

札幌市中央区南4条西25丁目

2番1号

TEL:(011)563-2211

FAX:(011)522-1106

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

〒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)

