

ぶらっと Kaisrei

回生ニュース 2023

Vol.82

春号

〒600-8814

京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1

医療法人回生会 編集委員会

TEL 075-315-3477

FAX 075-311-6082



気になる貧血のはなし

はじめに

貧血といえば「めまいがする」「急に気分が悪くなる」などの状態をイメージされる方も多いかもしれませんが、実際はそうではありません。今回は貧血について正しく理解し、その対策や隠れた病気の早期発見に繋がるよう、簡単にお話させていただきます。



貧血とは？

貧血とは、血液中の赤血球が不足した状態を指します。

赤血球の中に含まれる「ヘモグロビン」という成分の数値で判断します。

性別や年齢によっても基準値は変わってきますが、ヘモグロビンは成人男性で13g/dl未満、成人女性や小児であれば12g/dl未満、妊婦や幼児では11g/dl未満をひとつの目安とします。ご高齢の方では男女ともに11g/dl未満を貧血と定義することが多いです。

貧血になるとどうなるの？

先ほどもお伝えした通り、貧血は赤血球が不足した状態です。

赤血球には呼吸によって肺から取り込んだ酸素を全身へ運搬する役割がありますので、赤血球の不足はすなわち「酸素不足」になっていくことを意味します。

軽度の場合や慢性的に貧血がある状態では症状が出にくく、実際に多くの方が無症状ですが、進行してくると

- ・ だるい、疲れやすい・頭痛・動悸・少しの動作で息切れする
- ・ 肌が青白くなってくる(顔色が悪くなる)

などの症状が現れてきます。

厳密には少し異なる部分もありますが、登山経験のある方は酸素の薄くなる標高の高い山に登った時に感じるしんどさ(高山病)をイメージされてもいいかもしれません。

また、貧血を治療せず放っておくと心臓が疲弊して「心不全」となり、命に関わる場合もあります。



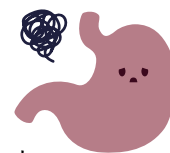
原因は？

原因の大半はヘモグロビンの材料である鉄が不足することによる「鉄欠乏性貧血」です。

特に妊娠可能な年齢の女性の3~4人に1人はこの鉄欠乏性貧血の状態であると言われています。月経による出血で慢性的な鉄欠乏状態になりやすい他、無理なダイエットにより鉄の摂取が不足しがちであることなどが原因とされています。

鉄剤の内服、食生活の工夫、月経の出血量が多い場合はピル等で調整することで改善していくはずですが。

逆に言えば「月経のある女性の鉄欠乏性貧血」以外では、背景に何らかの疾患が隠れている可能性を考えなければなりません。 詳細は次の項目で解説します。



① 月経以外による鉄欠乏性貧血

通常、人間には月経以外で「自然」な出血はありません。

自覚症状が無くとも知らず知らずのうちに出血が続き、鉄欠乏性貧血となることがあります。

消化管からの出血(胃潰瘍、胃癌、大腸癌、等々)がその代表例です。胃カメラや大腸カメラ等で精密検査を行います。

② 巨赤芽球性貧血

赤血球を生成するのに必要な成分であるビタミンB12や葉酸が欠乏することで生じる貧血です。

ある種の胃炎ではそれら栄養素の吸収を阻害する抗体が分泌され、その場合胃癌へ進行することもあるので、胃カメラでの検査が必要です。

また過去に胃を全摘出された方は、普段通りに食事を摂っていてもビタミンB12の吸収力が低下して貧血となる場合があります。手術から平均して2~10年後頃に起こるとされています。

内服薬やサプリメントを摂っても吸収力自体が落ちているので、注射薬で定期的に補っていくことが必要となります。

葉酸は毎日アルコールをたくさん飲む方は特に不足しがちな栄養素ですので注意して下さい(お酒はほどほどに・・・)。

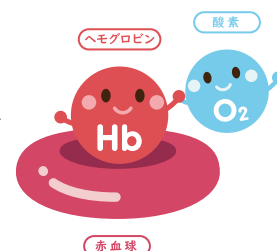
その他、関節リウマチの治療薬であるメソトレキセートを内服中の方なども葉酸欠乏になりやすいです。

③ 腎性貧血

腎臓病等で腎臓の働きが悪い方はエリスロポエチンという造血に必要なホルモンが低下して赤血球の生成が減少し、貧血となることがあります。エリスロポエチン製剤の注射によって治療を行います。

④ 炎症性貧血

鉄をうまく利用できないためにヘモグロビンを生成できず、貧血となることもあります。感染症、炎症性疾患や癌が隠れているとこのタイプの貧血となることがありますので、疑えば全身の精密検査を行っていくことになります。



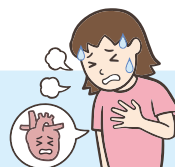
⑤ 血液の病気

血液の病気でも貧血が生じます。

白血病、骨髄異形成症候群、多発性骨髄腫などのいわゆる血液の癌と言われるものや、再生不良性貧血などが挙げられます。

その他にも様々ありますが、今回は紙面の都合上割愛します。

貧血が疑われる時、どうすればいい?



前述の通り貧血には様々な病気が隠れている可能性があり(もちろん何も無いこともあります)、放っておくと最悪の場合命に関わるため、決して侮ることはできません。

- ・健診などで「あなたは貧血です」と言われたら・・・
- ・何だか動悸や息切れがする、疲れやすくなったと思ったら・・・

「自分は大丈夫だろう」とは思わず、まずはお気軽に内科を受診してみてください。

病気は早期発見、早期治療が鉄則です。

京都回生病院
川畑 徳浩 内科副部長



SDGsについて

SDGsはSustainable Development Goalsの略で「持続可能な開発目標」という意味です。

2015年9月の国連サミットにおいて全会一致で採択され、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた国際目標です。2030年までに「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本も積極的に取り組んでいます。

持続可能な開発目標にはそれぞれ相互関係があります。

また、貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会など、私達が直面する世界的な課題が含まれています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



回生会のSDGsの取り組みについて

回生会は昭和29年開設以来、地域の基幹病院として『患者本位の医療と介護』を基本理念に掲げ、急性期・慢性期から在宅医療や介護まで一貫した医療・介護サービスの提供を通して、地域社会に貢献し続けています。近隣の皆様から信頼される病院を目指すと共に持続可能な目標に取り組む為、以下のように健康だけではなく環境や教育などへの取り組みも積極的に行っています。

社会貢献と働き方

1 貧困をなくそう



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



8 働きがいも経済成長も



10 人や国の不平等をなくそう



- 国境なき医師団への寄付
- 生活保護法指定医療機関
- 京都私立病院協会による
京都いきいき働く医療機関認定病院



職員に対して

- 障害者の雇用
- 定年退職後の雇用
- 男女共に時短勤務、産休、育休の取得が可能
(男性の取得も実績あり)
- 有給取得率83.9%
- 女性管理職49.1%



研修制度

各個人がそれぞれの職種のプロフェッショナルとして、また組織人として成長するように多種連携でチーム医療が実践できる人材を育成しています。

- 院内研修、研究事例の発表
- eラーニング導入
- 周辺地域の学校などに講師として出講

奨学金制度

学生インターンシップ・実習生の受け入れ

京都市の「生き方チャレンジ体験」協力事業所

地域に寄り添う医療と介護

3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを



16 平和と公正を
すべての人に



17 パートナースhip
目標を達成しよう



患者本位の医療と介護

地域の方から信頼される病院であり続けるために、基本理念でもある「患者本位の医療と介護」をもとに、全ての人に寄り添い、全ての人に医療と介護を提供する。

- 24時間体制で救急を受け入れ
- 地域の診療所、病院と連携し、情報共有や紹介を実施
- 在宅復帰支援(訪問看護・訪問リハビリ等、在宅関連施設あり)
- レスパイト入院の導入



※レスパイト入院とは

在宅での介護をされているご家族や介護者の方の介護疲れ、冠婚葬祭や旅行など一時的に在宅介護が困難となる場合に患者さんに入院して頂く制度のこと。

地域とのかかわり

- ふれあい祭り(年1回)の実施
- 地域の学校などのイベントに年数回訪問(簡易人間ドッグ・健康相談等)
- 広報誌(年4回)の発行
- 企業検診や人間ドッグの実施
- 地域のクリニックや開業医の先生方とのコミュニケーションの場として年に一度レセプションの開催



人と地球を守る取組み

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



14 海の豊かさを
守ろう



15 陸の豊かさも
守ろう



気候変動への対策

- 節電マニュアルの導入
- 夏季のクールビズを実施
- ほぼ全ての照明をLEDに入れ替え
- 病院屋上に断熱シートを設置
- バイクを減らし排気ガスの出ない電動アシスト自転車の導入



プラスチックゴミを減らす動き

- プリンタートナーやインクカートリッジは再生品を使用し、使用後は業者へリサイクルとして返却
- 院内に設置の自動販売機にはペットボトル、空き缶用のリサイクルボックスを設置

廃棄物を減らす動き

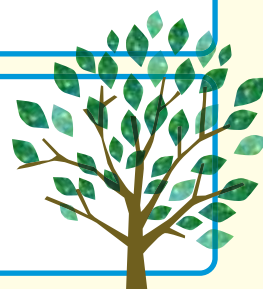
- 食用廃棄物を業者に回収してもらい、リサイクルに活用
- 食品廃棄率を計測し、食べ残しを減らすため個人対応を実施。患者さんの喫食率向上に努めている

災害時の対策

- 災害シミュレーション研修の実施

緑を大切に

- 病院屋上に屋上庭園を設置



ケアセンター回生だより「のほほん」

療養棟

昨年よりレクリエーションの時間に音楽に合わせた体操を行っております。楽曲にはラジオ体操、民謡や演歌もあり、身体を動かしながら口ずさみ、多くのご利用者様が参加されています。稼働領域の少ない関節なども動かすことで身体機能の向上、維持に取り組んでおります。



療養棟ではこの数年間、コロナウイルス感染症により、お花見や紅葉狩りなど外出する機会がありませんでした。ご利用者様に少しでも自然に触れていただきたく、定期的に生け花や園芸を行っております。



デイケア



ケアセンター回生デイケアでは、午前の個別リハビリテーションは勿論のこと、午後の集団レクリエーションも、セラピストと協力し、リハビリテーション色の濃いレクリエーションを行っております。ある日のレクリエーションでは、ボールを使って上下肢の体操を行いました。

皆様、積極的に取り組んでいらつしゃいます。



3月最終週のおやつは、従来は喫茶週としてコーヒーや紅茶、それに合う洋菓子の提供を行ってきましたが、春の雰囲気味わって頂けるよう、地域の和菓子屋さんにて特別に準備していただいた和菓子とお煎茶を楽しんでいただきました。飲み込みに不安のある方には、食べやすい形状の和菓子を作っていただき、召し上がって頂いております。



療養棟リハビリ科

療養棟では、『その人らしい生活』を送ることが出来るように利用者様それぞれに合ったリハビリをリハビリ専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)が提供させていただいております。

今回は、療養棟でのリハビリ環境を一部ご紹介いたします。



大きな太鼓があり、思いっきり叩いていたことで手や体幹の運動になり、気分もスッキリします。お祭りなど昔のことを思い出して楽しい気持ちで取り組んでいただいております。

春には屋上からきれいな桜を見ることが出来ます。景色も非常によく、この景色を見ることを楽しみに意欲的に歩行訓練に取り組んでくださる利用者様も多いです。



ケアセンター回生ホームページにもリハビリのご様子の一部を掲載させていただいておりますので、ぜひご覧ください！

ケアセンター回生のアドレス

<https://www.kaiseikai.or.jp/care-center/>



包括支援センター

こんにちは！

向日市

地域包括支援センターです。

向日市介護支援専門員連絡会議では定期的に居宅介護支援事業所のケアマネジャーさんを対象とした研修等を行っています。

今回は健康教室を兼ねさせていただき、地域の民生委員さんにも多数ご受講していただきました。

令和5年2月21日(火)に、洛西口駅前に昨年開院されました。洛西口ようこメンタルクリニック院長 中村陽子先生を講師としてお招きし、「認知症とうつ等の精神疾患について」脳とこころを支え合おう」と言うテーマで研修会を開催いたしました。



新任医師のご紹介

この度、当院に新たに外科の医師が着任し、医療チームに加わりました。

専門性に長けた経験豊富な医師であり、当院の医療の質をさらに向上していただけるでしょう。

ここでは新任医師の小西 啓夫（こにし ひろお）先生について、ご紹介いたします。

Profile

小西 啓夫（こにし ひろお）



専門分野・認定

日本外科学会指導医、専門医
日本消化器外科学会指導医、専門医

略 歴

平成10年 滋賀医科大学卒、
京都府立医科大学消化器外科医局所属

一言メッセージ

外科医としてできることを
精いっぱいやらせていただきます。
よろしくお願いいたします。

介護老人保健施設ケアセンター回生は、平成2年6月当時まだ「老人保健施設」自体が珍しい時代に、向日市にある第二京都回生病院（現在、向日回生病院）北側に、入所96名、通所4名の老人保健施設を京都府保健部様のご指導の下、また、京都府知事荒巻様、向日市市長民秋様の後押しと、地元物集女町自治連合会・農家組合のご協力もあり、開設いたしました。

それ以降、地元の要介護者の受入がほぼ満床状態で続き、通所も33名まで増員しております。また、地元の方々の雇用にも微力ながら貢献できていると考えております。

約32年といった歳月の間、時代にあわせた改善・補修工事は常に行っておりましたが、大規模な改修工事には至っておりません。この間、少子高齢化がますます加速する中、他の高齢者施設も地元近隣に多数開設されました。

今後、他施設との差別化をより一層すすめる、さらに団塊の世代の超高齢化社会に対応し、地元のニーズにえられるよう取り組むべく、また、介護業界もデータでの連携の必要性やその活用により職員がより健康的に継続して仕事を続けられるよう、開設30年目の節目に当たる令和2年に大規模な改修工事を計画しておりました。

しかし、この年の年始以降のコロナ禍により計画が停滞していましたが、それから3年後の今春、京都府内の感染者数も3か月連続減少傾向にあり、5歳～11歳児のワクチン接種開始、マスクの着用は個人の主体的な選択、政府の感染症法2類から5類への引き下げ等、世の中はさらにウィズコロナの新しい時代に入ってまいりましたので、ケアセンター回生も新たな一歩を十分な感染対策を持って踏み出すべく、この4月下旬より年末に向け大規模修繕・ロボット化・ICT化に着手し、地域の方々と、介護人材の確保・省力化といった職員のニーズにも応えられる様に取り組んでまいります。

具体的な内容は、外壁塗装（全面塗装・防水）、内装工事（居室・床壁貼替、家具の改修、廊下・天井塗装）、全館WiFi工事、介護ロボットベッド全床導入（睡眠状態スキャン、転倒予防離床センサー）、インカム（相互同時通話機）等の導入です。

工事期間中は皆様になにかとご不便给您をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

医療法人回生会

介護老人保健施設ケアセンター回生

大規模修繕と介護ロボット・ICTの導入

新入職員のご紹介

回生会に新しい職員が加わりました！

この度、当院に17名の新しい仲間が加わり、ますます活気に満ちあふれる職場となりました。彼らは、それぞれの専門性や能力を発揮し、医療現場に貢献してくれることでしょう。ここでは、17名の新入職員について、ご紹介いたします。

ケアセンター回生看護部



中村 麻衣

趣味・特技：パン屋巡り、早寝早起き
好きな食べ物：パン(特に食パン)、ハンバーグ

前職は販売の仕事をしており、介護の仕事は初めてです。しかし介護と販売の仕事は共通する部分も多いと思っています。これまでの経験を生かし、気付きや思いやりを持ち、利用者様の力になりたいと思っています。目標にしている先輩方に近づけるように日々努力したいです。

山本 大翔

趣味・特技：ソフトテニス、ライブや音楽フェスに行くこと
好きな食べ物：ハンバーグ

覚えることがたくさんありますが、頑張ります！

栄養科



岩崎 泰誠

趣味・特技：料理、ゲーム、バレーボール
好きな食べ物：とり肉
よりおいしい病院食を作ってみたいです。

栄養科

山根 大哉

趣味・特技：散歩
好きな食べ物：うどん

てきぱきと働き、早く仕事を覚えるよう頑張ります。

栄養科



白髪 せら

看護部

趣味・特技：サックス
好きな食べ物：ぎょうざ・パン

確かな知識や技術を身につけ、皆様にしっかり寄り添った看護を提供させていただくために頑張ります。ご指導のほどよろしくお願い致します。

福原 望

看護部

趣味・特技：読書、水泳
好きな食べ物：肉じゃが、エビ

患者様やご家族、スタッフの方々から信頼されるような看護師をめざして頑張っていきたいと思います。

黒木 瑠奈

看護部

趣味・特技：音楽を聴くこと、旅行
好きな食べ物：魚・うどん

患者様に寄り添い、笑顔あふれる看護師になります。まだ、両親や家族に恩返しできるように頑張りたいです。

川越 未夢

看護部

趣味・特技：食べること、ショッピング、旅行

好きな食べ物：麺、ぎょうざ、タコ焼き

高校生の頃からめざす看護師像としていた“頼られる看護師”になれるよう、笑顔で頑張ります。





森塚 唯

リハビリ
テーション科

趣味・特技：散歩やサイクリングをしておいしいお店を見つけること
好きな食べ物：チキン南蛮
早く職場に慣れ、お役に立てるように頑張ります。

中村 苑果

リハビリ
テーション科

趣味・特技：散歩、ドライブ
好きな食べ物：抹茶、焼きそば、白ご飯
早く環境にも仕事にも慣れて一人前を目指します。よろしくお願いいたします。

本井 未来

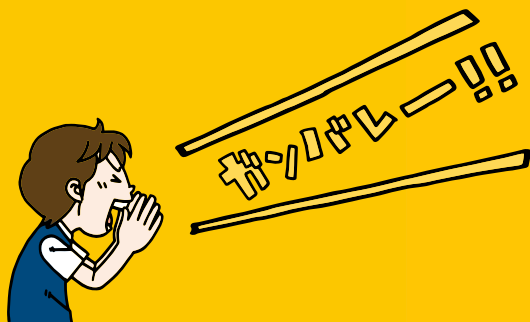
看護部

趣味・特技：クラリネットを吹く 好きな食べ物：マカロン
患者様に常に笑顔で接することができるようにしたい。

山口 明穂

栄養科

趣味・特技：料理、お菓子作り、スポーツ。特技はタコ焼きをきれいに丸く焼くこと
好きな食べ物：パスタ
患者様やスタッフさんから信頼される管理栄養士になりたいです。



仲代 妃来星

看護部

趣味・特技：歌を歌うこと、バレーボール 好きな食べ物：サラダ
患者様に寄り添いながら関わってみたいです。至らぬ点が多々あると思いますが精いっぱい頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

井尻 ことみ

看護部

趣味・特技：ライブ、ドラマ鑑賞 好きな食べ物：オムライス
中学時代から持ち続けてきた看護師に一步一步近づけるように、皆様の近くで仕事を覚え確実に前進をしてお仕事ができたらと思っています。笑顔を忘れず頑張りたいです。よろしくお願いいたします。

下西 主馬

リハビリ
テーション科

趣味・特技：スポーツ観戦 好きな食べ物：お寿司
患者様に“ありがとう”と言ってもらえるようなOTを目指します。

三宅 莉英

看護部

趣味・特技：ツーリング 好きな食べ物：焼肉
社会人を経験し、看護師になりました。患者様に安心感を持って頂ける看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

崎山 佳哉人

リハビリ
テーション科

趣味・特技：動画鑑賞 好きな食べ物：からあげ
新社会人として責任を持ちながら一日でも早く、一人前の理学療法士として活躍できるように頑張っていきたいです。

医療法人 回生会

〒600-8814 京都市下京区中堂寺庄ノ内町8-1
TEL (075) 315-3477 FAX (075) 311-6082
<http://www.kaiseikai.or.jp>

日本医療機能評価機構認定病院

京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 311-5121(代) FAX (075) 314-1843

- 訪問看護ステーションかいせい
TEL (075) 323-2585 FAX (075) 323-2586
- 京都回生病院 デイケアセンター
TEL (075) 314-2021 FAX (075) 314-2133
- 京都回生病院 居宅介護支援事業所
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586
- 訪問リハビリテーションかいせい
TEL (075) 323-0533 FAX (075) 323-2586

在宅介護支援センター

京都回生病院

京都市下京区松原通七本松西入ル 〒600-8814
TEL (075) 321-6365 FAX (075) 323-2586

介護老人保健施設

ケアセンター回生

京都府向日市物集女町中海道 19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6888(代) FAX (075) 934-7513

- ケアセンター回生 デイケア
TEL (075) 934-6888 FAX (075) 934-7513
- 訪問看護ステーション 第二かいせい
TEL・FAX (075) 934-6886
- ケアセンター回生 居宅介護支援事業所
TEL (075) 935-2018 FAX (075) 934-7050

向日市北地域包括支援センター

京都府向日市物集女町中海道 19-5 〒617-0001
TEL (075) 934-6887 FAX (075) 934-6910

クリニック回生

京都市中京区御幸町通錦小路上ル 〒604-8051
TEL (075) 255-0253 FAX (075) 255-0254

- 訪問診療
TEL (075) 229-6272 FAX (075) 229-6273
- 訪問リハビリテーション クリニック回生
TEL (075) 255-0273 FAX (075) 255-0291
- アンチエイジング リハビリテーション回生
(通所リハビリテーション)
TEL (075) 255-0275 FAX (075) 255-0292

募集中!!

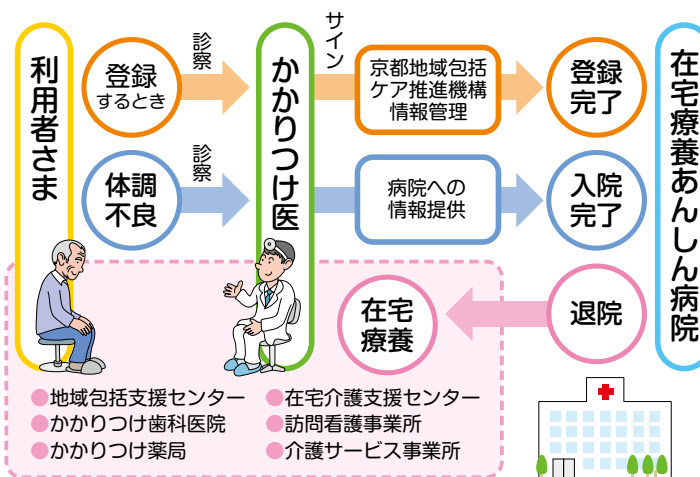
看護師
准看護師
MSW
介護福祉士
看護助手

楽しい職場で多くの仲間たちと一緒に働いてみませんか? ドシドシご応募下さい。お待ちしております。

詳しくは回生会本部
採用係まで

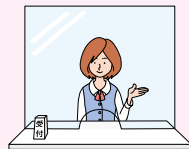
TEL 075-315-3477(直通)

在宅療養あんしん病院の登録をおすすめします



在宅療養あんしん病院登録システムってなに?
在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時にかかりつけ医の診療を受け、必要に応じてスムーズに入院加療ができる京都独自のシステムです。
軽度の病状が対象となり、早期の加療により身体の働きを低下をできるだけ防ぐことを目的とします。登録することにより、短期間の入院にて在宅での生活を続けることを支援するシステムです。

受付にて記載方法・ご説明等いたしておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



在宅療養あんしん病院の案内・登録用紙は訪問診療またはかかりつけ医療機関(病院・診療所)にて入手できます。
もちろん京都回生病院・クリニック回生にもごさいますので受付にてお声掛けください。その他(訪問看護・訪問リハビリ等)ご利用の方は担当スタッフまでお問い合わせ下さい。

- 対象者**
- 65歳以上の高齢者の方
 - 在宅で療養中の方
 - かかりつけ医に定期的に通院されている方
 - 訪問診療を受けている方
 - 施設入所中の方

◆患者様の権利◆

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見通しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意志で選択し、決定する権利があります。又、他施設の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報及びプライバシーを保ってもらふ権利があります
患者様の個人情報やプライバシー等については、保ってもらふ権利があります。
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは致しません

◆患者様の責務◆

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、ご自身の健康状態について、正確に提供する責務があります。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
すべての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関してご自身の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、ご自身の意思や意見を伝える責務があります。
4. ご加入の保険を正確に伝え、受けた医療に対する医療費をお支払いいただく責務があります

医療法人 回生会は、患者様が公平な医療を受けられることなどを尊重し、患者様と医療提供者がお互いの信頼関係に基づき、協働して良質な医療の提供に努めます。