

タオル帽子を寄贈していただきました。

平成22年1月13日に秋田県がん患者団体連絡協議会「きぼうの虹」から、抗がん剤治療による脱毛に悩む患者さんのため、タオル帽子20個を寄贈していただきました。

このタオル帽子は、「きぼうの虹」の会員の皆さんだけでなく、製作講習会に参加した市民の方々の協力も得て作成された物とのことです。

この「温かい心のこもったプレゼント」は、大切にに使わせていただいております。本当にありがとうございました。



座ってできるCOPD体操



リハビリテーション科技師長
(理学療法士)

高橋 仁美 先生

COPD は、Chronic (慢性) Obstructive (閉塞性) Pulmonary (肺) Disease (疾患) の頭文字を略した肺の病気です。肺の機能が低下して、空気の通り道である気管支が狭くなり、また気管支の先端にある肺胞も壊れてしまい、空気の出入りが慢性的に悪くなり、呼吸困難を招きます。悪化するにつれ、動くだけで息苦しさを感ずるため、体を動かさなくなりがちです。しかし、

安静にしている生活では徐々に体力・筋力が低下し、症状はますます悪化してしまいます(図1)。リハビリテーションとしては歩くことが一番なのですが、息苦しさを思うように歩けない人が多くみられます。また、歩ける人であっても、雪の降る冬、夏の炎天下、雨天時などは、歩くことが現実的ではなくなります。

このような人のために考案した体操が、「座ってできるCOPD体操」です。息切れによる悪循環を断ち切り、息切れを楽にして、より動けるようにするための体操です(図2)。

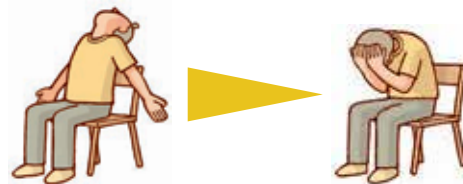
運動の強さは、ある程度体に負担をかけないと効果は上がらないというのが一般的ですが、COPDの場合、無理をして体に大きな負担をかけるのもよくありません。少しだけ息切れがある程度で、徐々に体を慣らしながら自分のペースを見つけ、無理のない範囲で行うのがよいです。また、「継続は力なり」といいますが、何より大切なのは、根気強く長く継続していくことです。継続して適度に運動をすることで、悪化への悪循環を断ち切ることができます(図3)。

「座ってできるCOPD体操」はCOPDの患者さんに限らず、どなたでも行なえます。日ごろ運動不足だなと思っている方は、テレビを観ながら、音楽を聴きながらで結構ですので、是非、やってみてはいかがでしょうか。

1 ストレッチ

口をすぼめて息を吐きながらストレッチします。

《頸部、前胸部、背部部のストレッチ》



2 筋力強化

口をすぼめて息を吐きながら、6秒間力を入れた状態を保ちます。

《上半身の筋力強化》

《足の筋力強化》



3 有酸素運動

一つの運動を2分～2分半ずつ交互に行い、計15～20分程度を目標に行います。

《いす歩行》

《前後ステップ》



図2

体を動かさないと... COPD

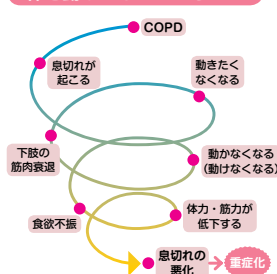


図1

運動を続けると... COPD

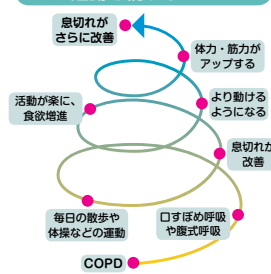


図3

平成22年 呼吸教室開催予定

当院では、慢性呼吸器疾患の患者さんやそのご家族を対象として、「呼吸教室」を開講しています。事前申込み不要、参加無料ですので、お気軽にご参加ください。

開催日時

毎月第2木曜日 午後1時～1時30分

開催日程は、当院ホームページや秋田市広報でもお知らせいたします。

※6月開催の「市民のための呼吸教室」の日時は、決まり次第、院内に掲示いたします。

	開催月日	担当職種	テーマ
第1回	2月25日	呼吸器内科医師	COPDについて
第2回	3月11日	訪問看護師	息切れと心臓の関係
第3回	4月8日	薬剤師	COPDの薬について
第4回	5月13日	臨床検査技師	肺機能検査と肺年齢
第5回	6月 (日時未定、土曜日午前を予定)	呼吸器内科医師 看護師	市民のための呼吸教室 「結核について」
第6回	7月8日	理学療法士	COPDの運動療法
第7回	9月9日	管理栄養士	呼吸器疾患と栄養療法 ～効果的な食事の採り方～
第8回	10月14日	理学療法士	COPDの運動療法
第9回	11月11日	放射線技師	ここまでわかるCOPD
第10回	12月9日	病棟看護師	日常生活の注意点



血液・腎臓内科 医長
新津 秀孝先生

貧血について

代表的な現代病の1つに数えられる貧血。「たかが貧血」と軽く考えていませんか？

貧血の種類や原因などについて、血液・腎臓内科の新津先生にお話を伺いました。

貧血とは、酸素を運ぶ働きをしている赤血球が減少した状態をいいます。貧血を呈する血液の病気には、鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血、巨赤芽球性貧血、不応性貧血、溶血性貧血、白血病、多発性骨髄腫などいろいろな病気があります。この中で最も多い貧血は鉄欠乏性貧血です。鉄が不足すると、赤血球を作っている鉄が原料のヘモグロビンが少なくなり、酸素が十分体に行き渡らないための症状が出ます。赤血球が不足すると、体内の細胞に酸素が十分行き渡らないため、疲れやすい、だるい、めまい、動悸、息切れ、頭が重いなどの症状のほかに、顔色が悪い、食べ物が飲み込みづらい、酸味がしみる、爪がスプーン状になるなどの症状があらわれます。

鉄欠乏の原因には、摂取不足、体外への血液の喪失があります。摂取不足は、偏った食事、

極端なダイエットなどがあります。体外への血液の喪失は、月経過多、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がん、痔などで起こります。

鉄欠乏性貧血と診断された方は、原因がないかを調べなければなりません。悪性疾患による貧血を見逃さないために、婦人科、消化器内科で検査を受ける必要があります。

治療は鉄剤を服用します。鉄剤には吐き気、便秘などの副反応があります。鉄剤にはシロップもありますので、錠剤が飲めない方はシロップを試してみるのも良いかもしれません。どうしても鉄剤が飲めない方は、鉄剤の点滴をします。

一番大事なのは鉄欠乏性貧血の原因を調べることです。貧血をきたす病気はいろいろあります。貧血と診断された方は、ぜひ血液専門医と相談してください。

貧血の検査

貧血の鑑別、治療効果のモニタリングには、採血をして院内では以下のような項目を検査します。赤血球数(RBC)・ヘモグロビン(Hb)・ヘマトクリット(Ht)これらの項目の数値は種々の貧血で低値を示します。鉄(Fe)、総鉄結合能(TIBC)、不飽和鉄結合能(UIBC)、フェリチンは貧血の種類により高値を示したり低値を示したりします。詳しくは臨床検査科採血室の前に「検査結果をよくご理解いただくために」という説明書用紙を用意していますのでご覧ください。

貧血の食事療法のポイント

貧血全体の60%~80%を占める鉄欠乏性貧血は、食事とのかかわりも大きく、食事療法が有効な治療手段になります。

●食事療法のポイントは

1. 1日3食規則正しく食事をする。
2. 鉄を多く含む食品をとる。

食物の鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、非ヘム鉄の吸収利用率はヘム鉄の1/10ですが、肉や魚などの動物性たんぱく質を同

時に食べると吸収率は高まります。

ヘム鉄（動物性食品の肉や魚の内臓や赤身など）

非ヘム鉄（植物性食品の大豆・野菜・海藻・穀類など）

3. たんぱく質を十分にとる。

たんぱく質は単独で摂取するよりも、ほかの種類のものと一緒に合わせて摂取の方が栄養効率が良くなります（魚・肉・卵・大豆製品・乳類など）。

4. 造血効果のあるビタミン類をとる。

- ・ ビタミンCを多く含む野菜や果物を一緒に食べることによって、非ヘム鉄の吸収率を高めることができます（ブロッコリー・小松菜・キウイ・オレンジなど）。
- ・ 正常な赤血球を作るために必要な栄養素であるビタミンB12と葉酸を多く含む食品。
ビタミンB12（豚レバー・牛レバー・魚・卵黄など）
葉酸（豚レバー・牛レバー・卵黄・納豆・ほうれんそう・ブロッコリーなど）

5. よく噛んで食べる。

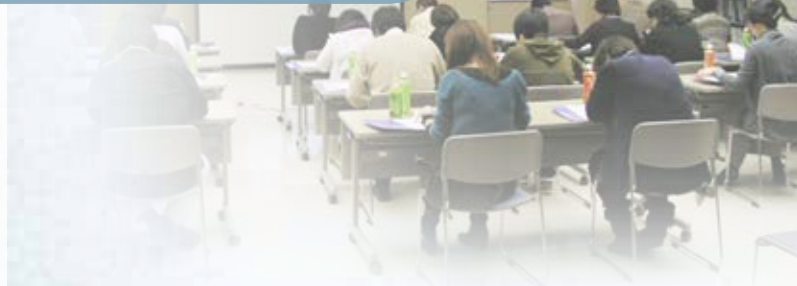
たかが貧血と軽くみないで、食事療法で貧血の予防と克服をしましょう。

緩和ケア研修会を開催しました

平成22年1月9日、10日の2日間に渡り、当院主催で「がん診療に携わる医師・医療者に対する緩和ケア研修会」を開催しました。

当日は当院講堂を会場に、県内の医療機関や当院から医師12名、看護師12名、計24名が参加して、厚生労働省の開催指針に沿ったプログラムで実施されました。主な内容は、がん性疼痛、各種症状などに関する講義や、事例検討などのグループワークが中心でした。

県内外からお招きした講師の皆さんらのご尽力により、滞りなく日程を消化することができ、また、参加者からも「楽しい研修でした。」等の好評をいただくなど、非常に実り多い研修会となりました。



子ども予防接種週間の実施について

実施日時

平成22年3月1日(月)～3月5日(金)
午後2時～午後4時

内 容

予防接種法に基づく予防接種のほか、
種々の予防接種の相談にも応じます。

場 所

小児科外来

予 約

電話にて予約が必要です。

月～金曜日(土・日・祝日を除く)の
午前9時～午後4時まで

電話番号

018-823-4171 (内線 3170)小児科外来



第49回 全国自治体病院学会 秋田大会

「地域医療の再生に向けて」
—いま、自治体病院のなすべきことは—

開催日 平成22年10月14日(木)・15日(金)

会 場 秋田県民会館 他

学会長 佐々木秀平 (市立秋田総合病院長)

問い合わせ先

第49回全国自治体病院学会事務局
市立秋田総合病院 総務課内
〒010-0933 秋田市川元松丘町 4-30
TEL:018-823-4171
FAX:018-866-7026

市立秋田総合病院

理 念

- 市立秋田総合病院は、すべての人々の幸福のため、良質で安全な医療を提供し続けることを目指します。

基本方針

- 患者さんに信頼されるあたたかい、心の通い合う医療を行います。
- 多様化する医療への要望に応えるために、常に医療水準の向上に努め、地域の中核病院としての役割を果たします。
- 患者さんの権利や意思を尊重し、十分な診療情報の提供と相互理解に基づく医療を行います。
- 医療の安全のさらなる向上に努めます。
- 良質な医療を提供していくために、健全な病院経営を目指し、業務の改善と効率的な運営に努めます。

編集・発行／市立秋田総合病院 平成22年2月28日発行

〒010-0933 秋田県秋田市川元松丘町4番30号 Tel (代表):018-823-4171 Fax:018-866-7026

E-mail: ro-homn@city.akita.akita.jp <http://www.city.akita.akita.jp/city/ho/newwho/default.htm>