

# SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2019年

6月

第25号



## CONTENTS

特集

～「貧血」ってなんですか？～

食中毒について

「作業療法士」って知っていますか？

Hospital information

## 病院理念

病める人を第一に考える病院であり続ける

### 基本方針

- 1.患者様が納得し、満足する医療を提供する
- 2.質の高い医療を目指して、全職員が日々研鑽に励む
- 3.心の通う医療連携を通じて、地域社会に貢献する

# 「貧血」ってなんですか？

「貧血」というと、めまいやクラツとする「立ちくらみ」と思う方もいらっしゃいますが、それは脳に送られる血液が一時的に低下している状態、いわゆる「脳貧血」の状態を指している場合が多く、実際には自律神経の不調であることがほとんどです。

## 本当の「貧血」とは？

医学的にいう「貧血」とは、血液の細胞の一種である「赤血球」や赤血球が酸素を運ぶために必要な「ヘモグロビン(血色素)」が少なくなった状態、つまり血が薄くなっている状態のことです。貧血があると十分な酸素を全身に運ぶことが難しくなるため、動悸(ドキドキする)・息切れ・だるさ・顔色不良・めまい・頭痛といった症状が出ますし、もともと心臓の弱い患者さんでは、胸が痛くなったり、むくみが強くなったりすることもあります。また、貧血の進行がとてゆっくりである場合には身体がその状態に慣れてしまうため自覚症状に乏しく、健康診断など血液検査をした際に初めて気付かれることもあります。

## 原因と治療について

貧血の原因には様々なものがあります。原因によって経過や治療法が異なるので、まずはその原因をきちんと探ることが大切です。原因として一番多いのは「赤血球が出て行くこと=出血」で、若い女性で月経時の出血が多い方などが貧血になる場合があります。

そういった方では体内の鉄分が足りなくなってしまう「鉄欠乏性貧血」になっているため、鉄剤の内服治療のみで良くなる場合があります。しかし、「出血」が原因である貧血の中には「胃がん」や「大腸がん」といった消化器のがんが潜んでいることがあるので、出血源がはっきりしない場合には胃カメラや大腸カメラのような内視鏡検査を受けた方がよい場合があります。特に高齢の患者さんではそういった消化器のがんが見つかる可能性が高くなるので要注意です。

他の原因としては「赤血球が壊されること=溶血」や「赤血球を上手く作れないこと=造血不全」があり、それらの原因では単に鉄分の補充を行うのみでは貧血は改善されないことが多いです。「溶血」や「造血不全」を引き起こす病気には、肝臓や腎臓などの他の臓器の病気や、まれな血液の病気など多くの種類の病気がありますので、正しい診断にたどり着くためには適切な診察や検査を受けることが必要になります。

貧血を引き起こす病気の中には初期のうちに見つけると治りやすいものも多いので、もし「貧血」と言われたら一度病院に相談をしてみることを大切です。

文責：山本 渉 医師



内科(医長)  
**山本 渉** 医師  
 診療科 内科一般  
 専門 血液内科  
 資格 内科認定医  
 血液専門医

### 外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	○			○	○	
14:00~ 17:00						

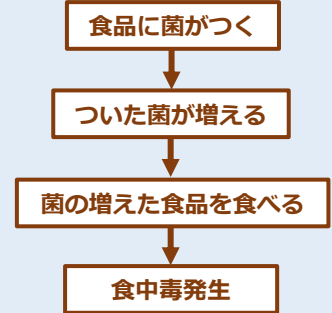
# 食中毒について

食中毒とは、「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されています。そして多くの場合、急性の胃腸障害（嘔吐・腹痛・下痢など）をおこします。食中毒は、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じた健康障害を指します。食中毒というと夏のイメージを持たれる方が多いと思いますが、近年ではノロウイルスによる食中毒が増加し、一年を通じて食中毒対策が必要不可欠となってきました。

## 食中毒を引き起こす原因物質の分類

細菌性	感染型	サルモネラ菌・病原性大腸菌(O-157など)・腸炎ビブリオなど
	毒素型	黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌など
ウイルス性		ノロウイルス・A型肝炎ウイルスなど
寄生虫		アニサキス・サルコシスティスなど
化学性		水銀・ヒ素・ヒスタミンなど
自然毒	動物性	フグ毒・貝毒など
	植物性	毒キノコ・ジャガイモの芽など

## 食中毒が発生するまで



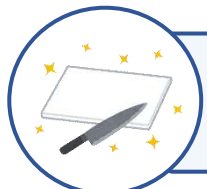
## 食中毒予防のための3原則

- ① 菌をつけない⇒食品に菌をつけないよう**清潔**に心掛ける
- ② 菌を増やさない⇒食品についた菌が増えないよう、**迅速**な調理・提供と**冷却**
- ③ 菌をやっつける⇒食品を中心部が75℃で1分以上**加熱**

## 家庭の中でできる予防法



食品を扱う前後で手洗いを徹底しましょう！



まな板や包丁・布巾などの調理器具は、よく洗いましょう！  
(洗剤で洗った後、熱湯をかけると効果的)



多くの細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるため、食品は低温保存が基本です。

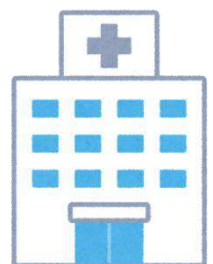


肉や生鮮食品などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫で保存しましょう！  
(ただし、冷蔵庫でも細菌はゆっくりと増殖するため、早めの使用を心掛けましょう)

## こんな時はすぐに医療機関を受診しましょう！

- ・ 1日数回以上の嘔吐や下痢がある場合
- ・ 激しい下痢や腹痛などが続く場合
- ・ 血便など血液が便に混じっている場合
- ・ 水分補給ができず、ぐったりしている場合
- ・ 高熱が続く場合
- ・ 呼吸が不安定で、意識が朦朧としている場合

本来、嘔吐・下痢などの症状は、原因物質を排除しようとする身体の防御反応です。自己判断で、市販薬などを使用し無理に症状を抑えようとせず、脱水予防のための水分補給と早めの受診を心掛けましょう。



# 『作業療法士』って知っていますか？

## 『作業療法士 (Occupational Therapist : OT)』とは？

リハビリテーションの一つである作業療法を提供する国家資格です。  
作業療法は、人々の健康と幸福を促進するために、医療・保健・福祉・教育・職業などの様々な領域で行われる『作業』に焦点を当てた治療・指導・援助です。

『作業』とは…対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指します。  
ひとは誰でも『作業』をしています。あなたの『作業』は何ですか？



セルフケア



家事



仕事



余暇活動



地域活動

『作業』は、ひとと社会をつなぐ接点になります。

## 『作業療法』ってどんなことをするの？

基本的な運動能力から社会の中に適応する能力まで、3つの能力を維持・改善し、そのひとらしい生活を獲得する為の治療・指導・援助を行います。

『作業療法』では、そのひとりの、そのひとらしい生活を『作業』を通じて作ります。

### 基本的動作能力

運動・感覚・知覚、  
精神・記憶力などの心身機能

### 応用的動作能力

食事やトイレ、家事などの  
日常で必要となる活動

### 社会的動作能力

地域活動への参加、  
仕事・学業への復帰

当院では幅広い範囲で『作業療法』を行っています。

### 急性期

そのひとが必要とする生活  
行為の獲得を目指す作業療法

- ・ 食事できるようになる練習
- ・ 移動できるようになる練習
- ・ 排泄できるようになる練習

### 回復期

生活するために必要な能力の  
獲得を目指す作業療法

- ・ 服や靴の着脱をする練習
- ・ 調理や掃除などの家事練習
- ・ 買い物などの外に出る練習
- ・ 職業復帰支援
- ・ 地域への参加の援助

### 生活期

社会で豊かに生きるための  
生活の実現を目指す作業療法

- ・ 散歩などの外出練習
- ・ 地域への参加の援助
- ・ 仕事環境での就労支援
- ・ 自助具を使用するの余暇活動の援助
- ・ より生活しやすい環境作り

『ひとは作業をすることで元気になれる』を合言葉に、患者様と一緒にそのひとらしい生活の獲得をお手伝いさせていただきます。

## 看護の日・スペシャルコンサートを行いました

5/12（日）に看護の日、展示コーナーを設け  
スペシャルコンサートを開催しました。  
トロンボーンのカルテットは心地よく、涙を流して  
聴き入っている患者さんもありました。  
曲やトロンボーンについての豆知識などもあり、  
楽しいあっという間の1時間でした。



展示コーナー



トロンボーン演奏

## 看護部見学会・就職説明会を行います

### 埼玉よりい病院で働いてみませんか？

院内見学ツアーや職種別内容説明等、  
病院内の雰囲気や様子を体感できます！

日程：2019年7月31日（水）  
時間：9時～13時  
場所：埼玉よりい病院 5階 会議室  
職種：看護師・介護福祉士（補助者）

お問い合わせ、申し込みは  
「特定医療法人俊仁会 埼玉よりい病院」  
看護部 佐藤まで

TEL :048-579-2788(代)  
Mail :isatou@shunjinkai.or.jp

## 地域包括ケア研究発表会について

本年も、「第5回 地域包括ケア研究発表会」を開催致します。  
詳細は、後日お知らせします。

日時：2019年10月27日（日）  
会場：寄居中央公民館



## 認知症サポーター養成講座

### 認知症のこと、考えてみませんか？

認知症サポーター養成講座では、認知症を  
正しく理解すること、地域や職場で認知症の  
方やそのご家族を見守る応援者になることを  
目的にしています。

日時：2019年6月15日（土）  
時間：14時～15時30分  
場所：埼玉よりい病院 5階 会議室  
定員：30名（要申込）

内容：認知症の基礎的な知識について  
また、認知症の方への対応方法な  
どを学ぶ講座です。  
スクリーンを使った講義や DVD  
鑑賞をしながら90分の講座と  
なっています。



お問い合わせ・申し込みは、  
「地域包括支援センター埼玉よりい病院」

TEL :048-584-0062



# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

**8:30~11:30**

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

**13:30~16:30**

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

**14:00~15:00**

休診日

**土曜午後**

**日曜・祝祭日**

- ・担当医は変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	山本 渉	鈴木隆信	藤田尚己	藤田尚己	山本 渉	非常勤医師 専門外来 第1・第3(予約)
		藤田尚己	総合診療	中村嘉宏	山本 渉	山羽晋平	
		第2・第4・第5	高橋浩司				
	須藤佳昭						
午後	須藤佳昭	鈴木隆信	中村嘉宏		山羽晋平		
		総合診療		もの忘れ外来			
		高橋浩司		中里良彦			
脳神経外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後		本徳浩二 (予約)		本徳浩二 (予約)		
整形外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			増本 暲一	関端浩士	
外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
※		※	※	※	※		
歯科口腔外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	神戸智幸 神戸美保子	神戸智幸 神戸美保子	神戸智幸	手術日	神戸美保子	神戸智幸
	午後	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸	手術日		
泌尿器科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前			川口拓也		中平洋子 第1・第3・第5 朝倉 堯 第2・第4	
ドック	受付時間	月	火	水	木	金	土
	8:00~8:30	里見 昭		里見 昭		里見 昭	

2019年6月3日現在

## アクセス



### 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園 IC より 15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より 15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25分

### 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線  
寄居駅下車 タクシーで 10分

## 埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：2019年6月3日 第1刷

次号は2019年8月に発行予定です。