

ふ・れあひ

2017
1月・冬号

Human♥Communication

Vol.26

人と心に響き合う

清恵会グループ広報誌

FREE

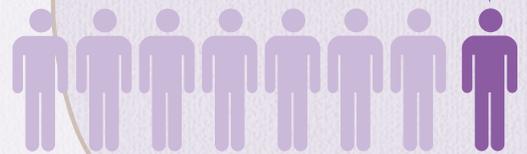
ご自由に
お持ちください

健康と美容の
ワンポイントアドバイス
「貧血の食事療法」

特集

ゆっくりと静かに進行する
慢性腎臓病
(CKD)

成人の約**8**人に**1**人は
慢性腎臓病です。 



 社会医療法人 清恵会

薬物療法
腎臓の働きを助けて機能の低下を遅らせ、体の不調を軽減し、かつ合併症を予防するための療法です。

- 減塩
- タンパク質の制限
- カリウムの制限
- エネルギーは適正量を十分に摂取
- 状態によって水分を制限



※ただし、過度な制限もよくありませんので、定期的な専門医の診察が必要です。

食事療法

慢性腎臓病の治療法は、その原因や進行度によっても異なりますが、大きく分けて食事療法、薬物療法、透析療法、腎臓移植の4つがあります。機能の回復は無理でも、食事療法や薬物療法によって病気の進行を遅らせることはできます。

慢性腎臓病の治療法

慢性腎臓病の治療法は、その原因や進行度によっても異なりますが、大きく分けて食事療法、薬物療法、透析療法、腎臓移植の4つがあります。機能の回復は無理でも、食事療法や薬物療法によって病気の進行を遅らせることはできます。

腎臓トラブル・ミニチェック

- 夜中に何度もトイレに行く
- 尿の量が少なくなった、または多くなった
- 顔や手足がむくむ
- いつも疲れやすさや、だるい感じがある
- 少しの運動で息切れする

サインを見逃さない

自覚症状がほとんどなく進行する慢性腎臓病を早期発見・早期治療するためには、定期的健康診断を受けて尿や血圧を調

CKD ステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
腎臓の働きの程度				
症状	●自覚症状がほとんどない ●たんばく尿が出る ●血尿が出る	●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る	●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善	食事療法	薬物療法	透析療法 腎移植

出典：一般社団法人日本腎臓学会の冊子から改変

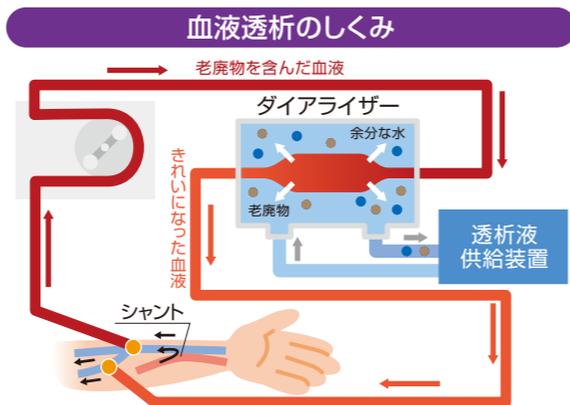
摂取した過剰な塩分や水分を尿として排出しきれずに高血圧や動脈硬化が起こりやすくなるためと考えられます。



血液透析
透析器（ダイアライザー）と患者の腕の血管をつなぎ、透析器に血液を送り込んで浄化し、きれいになった血液をまた血管に戻します。通常、専門の医療機

械を用いて人工的に血液を浄化する血液透析が一般的です。生涯継続する必要があるため、時間的な制約は受けるもの、ある程度まで普通に生活や仕事ができるようになります。血液透析の他に腹膜透析という療法もあります。

腹膜透析



腹膜とは、胃や腸の表面と腹壁の内面を覆っている膜のこと。この膜に囲まれた腹腔という空間に透析液を直接注入し、一定時間溜めておくと、血液中の老廃物や塩分などが腹膜を通して透析液に入ります。その透析液を入れ替えることで血液を浄化するという方法です。これは基本的に患者自らの手で行うもので、1日4回程度、バッグを用いて透析液を交換する方法（1回約30

腎臓移植

ドナーから提供された腎臓を下腹部の左右どちらかに移植します。移植後は健康な人とほぼ同様の生活が可能ですが、移植された腎臓の機能を保つために、健康的で規則正しい生活を送る必要があります。同時に、生涯にわたり服薬（免疫抑制剤）の継続と定期的な検査が必要です。

透析療法

慢性腎臓病が進行して腎不全となり、末期腎不全に至った場合は、食事療法や薬物療法に加えて透析療法が必要です。単に透析や人工透析とも呼ばれる透析療法は、腎臓の代わりに機器を用いて人工的に血液を浄化する血液透析が一般的です。生涯継続する必要があるため、時間的な制約は受けるもの、ある程度まで普通に生活や仕事ができるようになります。血液透析の他に腹膜透析という療法もあります。

慢性腎臓病の原因

慢性腎臓病には幾つかの原因疾患があります。糖尿病性腎症、慢性（糸球体）腎炎、腎硬化症、この3つで原因の約8割を占めます。

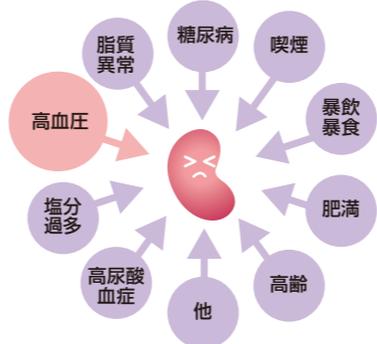
糖尿病性腎症

糖尿病に由来する腎臓病です。糖尿病で血糖値の高い状態が長期間続く影響により、腎臓の機能が低下していきます。

慢性腎炎

慢性糸球体腎炎ともいい、腎臓の中でも起こりやすい疾患です。腎臓の機能が低下し、血尿・たんばく尿が長期間続きます。

慢性腎臓病の主な原因と危険因子



腎硬化症

高血圧に由来する腎臓病です。高血圧の影響で腎臓の血管に動脈硬化が起こり、腎臓の機能が低下していきます。

慢性腎臓病の予防

危険因子を見てもわかる通り、慢性腎臓病を予防するには日頃の生活習慣に気を配ることが一番です。それが生活習慣病の予防にもつながります。規則正しい生活リズムと適度な運動を心掛け、バランスの良い食事をし、なるべくストレスをためないこと。肥満であれば改善に努めましょう。塩分を控え、たばこは吸わないようにして、高血圧に注意してください。

- 食事は腹八分目
- 塩分を控える
- アルコールを飲み過ぎない
- たばこを吸わない
- ストレスをためない
- 適度な運動を心掛ける
- 規則正しい生活リズムを心掛ける
- 食物繊維を多くとる
- 動物性脂肪をとりすぎない



分)と、寝ている間に機器を使って自動的に行う方法(約8〜10時間)とがあります。通院は月1、2回程度で済むため、条件付きで旅行なども可能です。

患者様のQOL(生活の質)を高めるために

腎臓病には急性のものもありますが、主としてウイルスや細菌に感染したり、薬剤に対するアレルギー反応などにより、腎臓の機能が急激に低下する病気で、原因により異なりますが、急性腎臓病は回復の見込みがあります。一方、慢性腎臓病はこれまでお話しした通り、末期腎不全に陥ってしまったと腎臓移植か透析療法しか方法がありません。腎臓は再生できない臓器ですから、まずは慢性腎臓病にならないように気をつけることが大切です。しかし、透析を受ける状況になったからといって悲観することはありません。昔に比べて透析技術も進歩しています。透析は、患者様のQOL(生活の質)を高め、その人らしく生きることを目指すためのものでもあります。患者様の今後の人生をしっかりと支えるための療法といえるでしょう。

特集

ゆっくりと
静かに進行する—

慢性腎臓病(CKD)

腎臓に関する清恵会グループの専門診療体制

清恵会病院

腎臓・高血圧内科

幅広い腎臓疾患を対象とした専門診療科です。特に慢性腎臓病の早期発見・早期治療、進行の抑制、患者様のQOL(生活の質)の向上などに重点を置き、初期から慢性期、末期腎不全まで総合的な診療を行っています。不幸にして末期腎不全に陥った患者様に対しては、同じく当院の「血液浄化センター」で透析療法(血液透析)を導入しています。



血液浄化センター

2015年10月の病院移転を機に、それまでの「腎センター」の診療内容および体制をさらに充実させて、新たに「血液浄化センター」としてスタートしました。

末期腎不全の他、急性腎不全、重篤な心不全、肺水腫などの患者様の血液透析や、水分除去を目的に行うECUM(ExtraCorporeal Ultrafiltration Method: 限外ろ過法)なども行っています。また、肝不全や潰瘍性大腸炎などの消化器疾患、難治性の自己免疫疾患、ギランバレー症候群のような神経疾患や代謝異常の診療、薬物中毒などの患者様には血漿交換や吸着療法などの特殊な血液浄化療法を行うとともに、高血圧に関わる診療にも注力しています。

清恵会三宝病院・清恵会向陵クリニック

清恵会グループである三宝病院(堺区松屋町)、向陵クリニック(堺区向陵中町)でも透析療法を行っています。三宝病院は人工透析センターを備え、入院による維持透析と通院透析を行っています。向陵クリニックは通院透析の専門クリニックで、夜間透析も実施しています。

医心 伝心

医の最前線から
第二十六回



門脇 浩三

清恵会病院 副院長
産婦人科専門医

1980年、大阪大学医学部卒業、同産婦人科研修医。1981年、市立堺病院産婦人科医員。1983年、大阪府立母子保健総合医療センター医員。1987年、大阪大学産婦人科助手。1990年、英国ケンブリッジ ベイブラム研究所研究官。1994年、愛染橋病院産婦人科部長。1999年、八尾市立病院産婦人科部長。2001年、大阪府立母子保健総合医療センター産科医長。2010年、河内総合病院産婦人科部長。2015年、清恵会病院副院長。

日本産婦人科学会専門医
母体保護法指定医

心も含めた全人的なケアを

産婦人科の専門医として

一昨年の当院の移転とほぼ同時に清恵会病院に勤務し、産科部門の再開という仕事をスタッフ一丸となり取り組んできました。一般の市中病院での産婦人科医の守備範囲は広く、産科での妊婦/胎児管理や出産、子宮や卵巣の婦人科手術、思春期から更年期、老年期に至るホルモン管理、不妊治療など、内科的診療から外科的施術まで、多彩な領域での仕事を要求されます。それだけに、読むべき本がまだまだあつて、一度の人生では学び切れません。

ウイルスからヒトに至るまで、生物の最重要な目的は自己複製だと思えます。その意味でヒトの命の再生産の領域に直接携わっていることに大きな責任と生きがいを感じます。生命にはまだまだ人智を超えた精緻な仕組みがた

くさん隠れています。医学は、まだそのほんの一端を知ったところだと思えます。医療従事者の仕事は生物が本来持つ巧妙な仕組みを上手に誘導することであり、その点で、日頃の診療では一臓器の治療ということではなく、患者様の心も含めた全人的なケアが重要であると考えています。

趣味と余暇

音楽を聴くのは好きです。最近、あらためてベートーベンの幅広い才能に魅了されています。ドライブ中はいまだにピリリー・ジョエルやビートルズを聴いており、ハンドルを握れば青春です。夢の中を描いたようなシャガールの抽象画も好きです。余暇には旅行をしたり、隙間時間には散歩を兼ねて本屋巡りや電気屋街へ出向いています。最新機器を手に取り、技術の進歩に一人悦に入っています。



まだまだ「気持ち」は青年 旅先の空港で

す。でも、まだまだ機械は生物と比べて、単純で素直です。先日、立ち読みで珠玉の言葉に巡り合いました。(明日死ぬと思つて生きなさい、永遠に生きると思つて学びなさい。)(マハトマ・ガンジー)。私も偉人に見習い、怠け心にムチ打たなければと思つている今日この頃です。でも(言うは易く、行うは難し)というのもありですね。

クローズアップ!

清恵会の仕事見せます



vol.13 手術室でのX線撮影で使うFPDとは?

清恵会病院では、年間約1700件の手術を行っています。そのうち約1500件を整形外科手術と外科手術が占め、手術室でのX線撮影（レントゲン撮影）を高頻度で行っています。

今回は撮影効率をぐんと上げてくれたパネル状の機器、フラットパネルディテクター（FPD）をご紹介します。

これがFPD

FPDは、X線発生装置（X線撮影装置）と組み合わせて使用します。

人体を透過したX線をパネルで受け取り、デジタル信号に変換することでレントゲン写真を得ます。

フィルムがいらす、約2秒で画像が出ます。これが撮影の流れを変えました。フィルムのいるカメラが、デジタルカメラになったのと同じです。

手術室での撮影の流れ



- ① 敷く
- ② 撮る
- ③ 医師が確認
- ④ 画像を保存



①手術を終えた患者様の患部（写真は左腕）の下にFPDを敷き、



②ポータブルX線撮影装置で撮影。（左が医師、右が放射線技師）



④画像は、手術センター内の隣室で患者様のカルテ（電子カルテ）に保存します。

撮影するのは人工膝関節や脊椎疾患、手指の骨折の手術のとき、また、外科の開腹手術の後などです。

昔 フィルム撮影だった頃は…

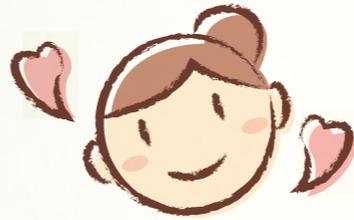
現在、当院はフィルムでの画像出力をしません。フィルム撮影だった頃は手術室での撮影は次の流れでした。約10分かかりました。

- ①フィルムを機器にはめる
- ②撮る
- ③フィルムを持って手術室から移動
- ④放射線科にある機器でフィルムを読み取る（焼く）
- ⑤画像サーバーへフィルムの画像を保存
- ⑥手術室へ連絡
- ⑦医師がサーバーの画像を確認

FPDの長所

- 手術時間、レントゲン検査の待ち時間が短縮
- 連続で撮影ができる（フィルムは1回撮影ごとにフィルム入れ替えが必要）
- フィルム撮影に比べて低被爆
- 高画質

FPDの導入で、スピーディでより低被爆のX線撮影が可能となりました。担当技師は、患者様に最適な条件で、かつ診断に役立つ撮影をするよう心掛けており、安心して撮影を受けていただけるように努めています。



ナース・フェイス Nurse Face

私の看護、私の思い

その人らしさを尊重したサポート

私は外来に所属し、主に血液浄化センターで働いています。

血液浄化センターでは患者様への挨拶から始まり、前回の透析以降で体調や体重の変化がなかったかなどの問診や計測等を経て治療が開始されます。苦痛を伴う透析治療を少しでも安心・安全に受けていただけるよう、医師や臨床工学技士と協力し連携して看護にあたっています。

また透析治療を受けている間もコミュニケーションを図り、リラックスで



堤 浩子

清恵会病院 外来 看護師長
（化学療法センター、血液浄化センター）

きるような配慮や困っていることがあれば一緒に考え助言を行っています。日常生活上、制約が多い透析患者様だからこそその人らしさを尊重したセルフケアができるようサポートしていきたいと考えています。

私が看護師を目指したきっかけは人の役に立ちたいという思いから。働きながら学べる清恵会病院に就職しました。学校では同じ夢を持つ友人たちと共に学び、病院では先輩の助言を得ながらさまざまな患者様と関わり、いつのまにか40年が経ちました。病状の快方を願いつつ、終わることのないその連続的な関わりのおかげでやりがいを感じます。相談していただき自分を必要としていただけの方々に打ち明けていただいたことに喜びを感じ、真摯に対応できるようにこれからも努力していきたいと思っています。これからの多くの仲間と共に切磋琢磨しながら患者様により良い看護を提供していきたいと思っています。

地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う
医院・クリニックをご紹介します。



患者様の立場に立った医療を目指す

医療法人幸福会 中川クリニック

堺市堺区出島町2-6-24 山田ビル2F
☎072-243-0100

- 診療科目／内科、胃腸内科
- 診療時間／8:30～11:30、17:00～19:00
- 休診日／水曜と土曜の午後、日曜、祝日
- 開院年／1994年
- ホームページ／<http://kofukukai-na.com>



力を入れている治療方法

当院では、鼻から入れる経鼻内視鏡による治療に力を入れていきます。レーザー内視鏡を導入し、患者様のご負担を減らしつつ、質の高い胃内視鏡検査を目指しています。2016年10月からは堺市の胃内

メスを捨てて内科医の道へ
クリニックを開業して22年になります。鳥取大学医学部を卒業後、総合病院で消化器外科医として勤務していましたが、あるとき仏教的思想に触れ、「肉体の病気だけではなく、心も癒して差し上げたい」との思いから、メスを捨てて内科医として開業する道を選びました。いくら頑張っても、どれほど医学が進歩しても、人間はいつか必ず死を迎えます。ご高齢で、お迎えが近づいている患者様には、「私もそのうち、おじいちゃんになって、あの世に行きますから、あちらでお会いしましょうね」とお声を掛けると、皆さん、とても嬉しそうに笑われます。気楽に何でも話せるかかりつけ医。困ったときに何とかしてくる町医者。死の恐怖から解放してくれるお坊さんのような医者。そんな医者のいるクリニックを目指しています。



▲院長の中川義衛先生

特にMRIやCT検査などの画像検査で大変お世話になっております。検査までの待ち時間が少なく、土日や夜間の対応もあり、翌日には読影結果が出ます。病気の不安を抱える患者様にとって、この上ないサービスです。

清恵会病院とのかかわり

このところ、糖質制限という食事療法が目立っています。糖尿病の患者様が大変増えている現在、当院では2年前程から、この糖質制限を治療法の選択肢の一つとして積極的に取り入れています。お一人お一人、体質も食事内容も異なりますので、その人に合ったテーラーメイドの指導を心掛けています。お薬と食事療法、運動療法を組み合わせて10kg近い減量に成功する患者様もおられ、共に喜びを分かち合っています。

地域に根ざし、真心を込めた診療を

いしだクリニック

堺市堺区中之町西3-1-15
☎072-222-2269

- 診療科目／内科、消化器科、リハビリテーション科
- 診療時間／9:00～12:30、16:30～19:00
- 休診日／水曜と土曜の午後、日曜、祝日
- 開院年／1995年
- ホームページ／<http://www.ishida-clinic.info>



診療の特色

私自身も仕事をしながら子育てしてきた経験から、働く女性やお母さんを応援しています。予防接種や乳児健診、職場健診、乳がん検診などのがん検診には特に力を入れています。子どもの予防接種は予定を立てるのが難しいでしょうから、診療時間内であれば随時受け付けるようにしています（お申し込みは必要です）。
消化器内科の診療では、腹部エコーや胃カメラなどによる検査で消化器疾患の早期発見に努め、早期治療を心掛けています。
また、整形外科医の夫が、月・水・金曜の午前を除くすべての時

生まれ育ったこのまちで

私の父が1963年から辻村医院という名前で開業していましたが、8年間の休院の後、1995年5月1日に名称変更し、新たに開院しました。父の遺志を継ぎ、地域に根ざし、真心を込めた診療に日々取り組んでいます。私が通っていた地元の幼稚園や小学校の校医も務めています。

清恵会病院とのかかわり

私は奈良県立医科大学の出身で、何人かの同級生が清恵会病院に勤務していることもあり、以前からよくお世話になっていました。現在の南安井町に移転されて、より近くなりましたので、休日や緊急時の対応、また精密検査などで、内科、小児科、脳神経外科をはじめめとする多くの先生方にお世話になっていきます。今後も一層、病診連携を密にして、微力ながら地域医療に貢献していきたいと考えています。



▲院長の石田佳代子先生

視鏡検査も始まりました。バリウム検査が苦手な方には新しい選択肢です。

大規模訓練に参加して

第1看護学科

去る11月5日、堺泉北港で「近畿地方整備局・大阪府・堺市合同 総合防災訓練」が実施されました。震災発生直後における自助、共助の促進や、行政および各防災機関の連携による災害対策能力の向上などを目的とした実践的な訓練です。

清恵会医療専門学院からは第1看護学科の学生38名が「救護訓練」の救護役（救護する側）・要救助者役（傷病者役・救護される側）として参加しました。

もちろん医療関係機関の訓練だけでなく、緊急支援物資の搬入やライフラインの復旧など、行政および各防災機関の連携が広域的・総合的に行われ、学生たちは初めて体験する本格的な救助活動に緊張しながらも、日頃の学習の成果を存分に発揮したようです。



「災害時には、自分たちもしっかりと、できることを行っていきたい」
学生

「医療従事者としての役割を果たせるよう頑張りたい」
学生

傷病者役の学生が救急隊員にトリアージ*されています。

*緊急性や重症度に応じて、治療の優先順位を決めること

11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」です。

2015年12月に行われた国連総会で、11月5日を「世界津波の日」に制定することが決定されました。



開会式では「敬礼」の号令に緊張した表情で敬礼をしていました。



傷病者役の学生は、傷病者カードに書かれてある役になりきるため、ムラージュ（傷の模型）を張り付けたり、妊婦さんの格好になりたりと、準備をしています。



「被災者は不安な思いで助けを待っていることが体験できたので、声掛けもしっかりできるようにになりたい」
学生

日赤DMATの指示で傷病者の搬送をしています。

学生たちは訓練に参加する前までは、「災害はいつどこで起きるか分からない」とは理解していても、まだ、どこか他人事のような気がしました。しかし、今回訓練に参加して、災害への備えと防災活動・教育の重要性を再認識し、看護師としての使命と責任を強く自覚する、またとない機会になったようです。

憧れの看護師像が見える統合実習

清恵会 三宝病院
看護部 4B病棟

◎ 統合実習

近年、看護学生の卒業後、看護教育と臨床とのギャップにより、新卒看護師の離職率の増加が問題になっています。それに伴い、2009年のカリキュラム改正において、統合分野「統合実習」が新設されました。

統合実習は学生生活最後の実習であり、就職後の臨床現場に近い内容で行うため、学生自身の「看護師になる」という自覚が芽生えます。看護師同士はもとより他職種とのチームの連携・協働を学ぶことで、医療は「チーム力」であるということを知る場にもなります。

この実習では、学生を医療チームの一員として捉え、学生たちに看護の喜びや楽しさを実感してほしいと願って各病棟が取り組んでいきます。



看護師（右端）からオリエンテーションを受ける学生たち。

◎ 遅出実習

り組んでいます。

統合実習で学生が楽しみにしていることの一つに遅出実習があります。三宝病院では午前11時半から午後7時半まで。普段の実習とは異なり、午後5時から始まる夜勤の看護業務を実際に見て学ぶことができます。学生からは「夜の看護師さんの仕事を見ることができて良かった」「夜の病院の様子を初めて見た」「朝まで実習しなかった」といった意見があります。

◎ 学生が描く看護師像

統合実習では学生が看護師に1日付いて学習します。臨床指導者だけでなく、1年目、2年目の新人看護師からベテランス



1日、看護師につききりの学生（左）。緊張半分、嬉しさ半分。

スタッフまで、さまざまな看護師と関わることでできる貴重な機会です。

1日現場のスタッフに付くことで、「こんな看護師になりたい」「この師長さんの元で働きたい」という思いが芽生える学生もいて、理想の看護師像が見えてきます。

また、実習の最終日にはスタッフからの手紙なども渡し、学生たちの笑顔に接することができて、病棟スタッフも嬉しく思っています。

これからも4B病棟では指導者だけでなく師長・看護師・看護補助者と、病棟全員で看護学生を迎え入れ、より良い実習が行えるように取り組んでいきたいと思えます。



学生たちの慣れない手つきを見守る指導役の看護師（左）。



清恵会三宝病院介護事業部では、地域サロン「ふらっと三宝」で月2回「レッツ三宝体操」を開いています。

「ふらっと三宝」は2016年5月、地域がつながる場をつくらうと、社会福祉法人 堺福祉会 ハートピア堺さんや堺第1地域包括支援センターなどが関わり、文化住宅の一室に開設されました。高齢者の暮らしの相談、介護予防や健康寿命延伸の一助にもなるようにと、地域の数カ所の事業所が協力し、手芸教室や健康講座など独自のメニューを交代で行っています。当院の理学療法士・作業療法士が体操教室で伝えるのは、狭いスペースでもできる工夫が詰まった「三宝体操」。棒を一瞬離してすぐつかむ、といった集中力とバランス感覚のいる動きもあり、ご参加の方は「難しいわ」「できた!」と賑やかに盛り上がります。「家で一人だと運動しないから、こーやって教えてもらえると嬉しい」「ここに来て体操したら帰りは足が軽い気がする」といった感想も聞かれました。体操のあとはお茶を飲みながら雑談したり、病気や体に関する相談事を伺ったりします。

だんだんと参加者も増えてきました。今後はさらに利用していただける日を増やそうと、他の事業

Topics 地域サロンで月2回、体操教室を開いています



2016年11月11日(金)、清恵会医療専門学院で准看護学科37期生の「戴帽式(たいぼうしき)」を行いました。

37期生たちは、ご家族の方々、看護学生、病院関係者の見守る中、ナースキャップを授かり、看護師への決意を新たにしました。

戴帽式とは看護に携わるものであるという自覚を持ち、病める人々のために、また、人々の健康のために、わけ隔てなく誠実に清い看護をするという決意表明の意味があります。ナースキャップを授かり、看護師という職業に対する意識と重責を自覚する儀式です。

ナイチンゲールが手にするロウソクの灯りがゆらめく神秘的な雰囲気の中、白衣姿の戴帽生達がロウソクにナイチンゲールの灯火を引き継ぎました。



Topics 決意を新たに—— 准看護学科 戴帽式

所さんとも協力しながら、毎週の開催を目指しています。

健康と美容のワンポイント! アドバイス

~その14~

「貧血の食事療法」

清恵会病院 栄養科 科長代理 管理栄養士 久保 敏美



ポイント

鉄分の多い魚介類、肉類、野菜類はお惣菜や汁物、鍋料理でとりましょう。レバーは炒め物、煮込み料理にすると食べやすいです。



貧血ではないけれど鉄分が不足している。血液中の鉄分が足りなくなると体内の貯蔵鉄から不足分が補われますが、この貯蔵鉄が不足している。このような「かくれ貧血」を放置したまま、さらに鉄分の不足状態が進むと、**本物の貧血である鉄欠乏性貧血になります**。貧血の8~9割を占めるのが鉄欠乏性貧血だといわれています。毎日の食事でしっかり鉄分をとりましょう。

①朝食を食べる

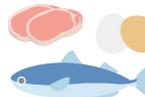
貧血気味だと感じている人の多くが「朝食を食べる習慣がない」ようです。朝食を食べないということは、人間が活動をする上で大切な栄養素を体内に取り入れず、不足したままの状態です。



②タンパク質、鉄、ビタミンC、ビタミンB6の役割

タンパク質

体をつくる主成分であるタンパク質は、血液をつくる材料になります。主菜に肉、魚、卵、大豆製品など必須アミノ酸を十分に含む良質のタンパク質を取り入れましょう。



鉄

鉄分とタンパク質を摂取するとヘモグロビンの生成量も増えるので、鉄欠乏性貧血の解消になります。

ヘム鉄 動物性食品に含まれる鉄分。体に吸収されやすい。ワカサギ、いわし、かつお、豚レバー、鶏レバーなど。



非ヘム鉄 植物性食品に含まれる鉄分。体に吸収されにくいので、ビタミンCや動物性のタンパク質と一緒にとりましょう。高野豆腐、ほうれん草、小松菜、もめん豆腐、干しひじきなど。



ビタミンC

鉄と一緒にとることで、鉄の体への吸収を助けてくれます。野菜、果物。



ビタミンB6

タンパク質を再合成する場合の補助酵素としての作用があります。かつお、まぐろ、レバー、にんにく、バナナ、ナッツなど。



貧血に良い飲み物 ~プルーンヨーグルト~



市販のヨーグルトドリンクに液状プルーンを混ぜて出来上がりです。プルーンは鉄分を多く含みビタミンも豊富。ヨーグルトの良質のタンパク質との組み合わせで、すべてをクリアしています。

清恵会グループのご紹介

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064 堺市堺区南安井町1丁目1番1号

清恵会本部

☎ 072-223-8199(代)

清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・
訪問リハビリテーション

〒590-0065 堺市堺区永代町2丁目3番9号

☎ 072-232-6074

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024 堺市堺区向陵中町6丁目2番11号

☎ 072-257-3131

清恵会グループの
WEBサイトもご覧ください



<http://seikeikai.or.jp/>

清恵会

検索

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903 堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

☎ 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

〒590-0903 堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

清恵会三宝病院 介護事業部

☎ 072-225-0066

清恵会医療専門学院

看護師・准看護師養成校

〒591-8031 堺市北区百舌鳥梅北町2丁目83番地

☎ 072-259-3901

清恵会第二医療専門学院

理学療法士・
診療放射線技師養成校

〒590-0026 堺市堺区向陵西町4丁目5番9号

☎ 072-222-6226

患者様送迎 3ルートで運行中

清恵会病院および清恵会三宝病院へご来院・ご入院される患者様やご家族のために、3つのルートでバスを運行しております。ぜひご利用ください。

(時刻表は各病院またはホームページ等でご確認ください。)

※ご注意 車両がリフト付きではないこと、および走行中の安全確保が行えないため、車椅子でのご利用はご遠慮いただいております。ご了承の程お願い申し上げます。

