

# せせらぎ

2017  
ひまわり号  
vol.22

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

## DMATカー（災害時緊急車両）

当院にはDMATカー（災害時緊急車両）が配備されています。車両装備として赤色灯とサイレンを装備し、被災地でのガソリン不足等を考慮してハイブリッド車となっています。また車両上部にルーフボックスを搭載し、DMAT活動に必要な多くの資器材を運ぶ事が出来るようにしています。昨年の熊本地震でも、現地で支援活動を行う際に活躍しました。今後もDMAT（災害派遣医療チーム）により、一人でも多くの命を救う活動に取り組みます。

## もくじ Contents

特集 貧血と鉄の関係「鉄欠乏性貧血」.....	2・3 P
シリーズ 災害医療情報発信 それゆけDMAT11.....	3 P
「四万十市立市民病院経営健全化計画」.....	4・5 P
こんにちは、検査室です!.....	6 P
せせらぎ掲示板.....	7 P
・中医学研究所附属鍼灸院だより	
・平成29年度新規採用職員の紹介!	
糖尿病にならないためのセミナーを開催しました! ほか.....	8 P

## 特集

## 臨床検査技師から見た検査と病気の関係

## ～貧血と鉄の関係 “鉄欠乏性貧血”～

## 貧血とは？

**貧血**とは“血液中のヘモグロビン濃度が減少している状態”とされ、世界保健機関(WHO)基準ではヘモグロビン濃度が血液1dl(デシリットル)中に

- ・成人男性で13g未満(<13g/dl)
- ・成人女性や小児は12g未満(<12g/dl)

と定められています。ヘモグロビンは赤血球の中に含まれていて、全身に酸素を運ぶ重要な役目を果たしています。不足すると体が酸欠状態になるため、なんとなく頭が痛かったり、肩がこったり、疲れやすかったりなどの症状が現れます。



## 貧血の分類

貧血はその原因(病因)によって、

- I：赤血球を造るのが減る
- II：赤血球が壊れてしまう
- III：出血などで赤血球が失われてしまう

に分けられます。Iの赤血球を造るのが減ってしまう原因としては、鉄やビタミンB12・B6、葉酸、亜鉛、銅などの欠乏があげられ、これらの摂取が極端に減ってしまうと貧血の原因となります。IIの壊れてしまう原因には、血管の中で血液の塊や繊維に赤血球が引っ掛かってちぎれてしまったり、ある原因でとても脆弱(極端に弱い)になってしまった赤血球が細い血管を通り抜けようとして壊れてしまったりする原因があります。IIIの出血には、消化管などでの慢性的な出血や大きな殺傷による急性出血があげられます。

また、血液検査の数値による分類では、

- A：赤血球が大きくなる貧血(大球性貧血)
- B：赤血球の大きさは変わらない貧血(正球性貧血)
- C：赤血球が小さくなる貧血(小球性貧血)

があります。血液検査の中にMCV、MCHという項目がありますが、MCVは赤血球の大きさ、MCHは赤血球の中のヘモグロビン量を表したものです。この数値が高いと大球性(MCVが100以上)、低いと小球性(MCVが80未満)ということになります。

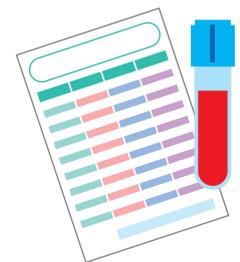
## 放って置けない鉄欠乏性貧血の原因

種々の貧血がありますが、「I：赤血球を造るのが減る原因」で、「C：赤血球が小さくなる貧血(小球性貧血)」の一つであり、貧血全体の7割を占めるとされる**鉄欠乏性貧血**について少し述べます。

鉄欠乏性貧血とは赤血球の中のヘモグロビンの主な原料となる鉄が不足することで起こる貧血です。人間の体の鉄(約4グラム)の約60%は血液の中にあり(血清鉄)、残りの約30%は肝臓や脾臓などに蓄えられています(貯蔵鉄)。鉄不足の原因となるのは、

- ①食生活での不足
- ②腸での吸収が出来なくなる
- ③胃潰瘍や大腸がん、子宮筋腫などによる慢性的な出血

などがあり、その中でも最大の原因はじわじわと絶えず続く出血によるものです。女性の生理も定期的な出血であるのでそれだけ貧血になり易いのです。**男性において鉄欠乏性貧血と診断された場合は、胃・十二指腸潰瘍や胃・大腸がん、ポリープなど胃腸の病気が隠れている可能性があります。注意が必要です。(次ページへ続く)**



(続き)先に述べたように鉄欠乏性貧血では赤血球が小さくなるのが特徴的です。血液検査でMCVが70以下、MCHが25以下の場合は鉄欠乏性貧血の可能性が高くなります。さらに詳しく調べる検査では、血液中の鉄量を調べる血清鉄(Fe)、鉄の蓄え量(貯蔵鉄)を調べる血清フェリチンがあります。

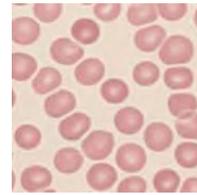


何らかの原因で鉄が不足し始めるとまず貯蔵鉄を使用し始め、いよいよ貯蔵鉄が無くなると貧血の症状が現れ始めます。このように**鉄欠乏性貧血は貧血としての病気そのものより、その原因を突き止めることが大変重要です**。貧血の影に隠れている重大な病気を放置しておくことは危険であるといえます。

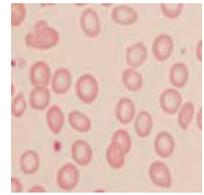
上記の症状がある方、気になる方は当院内科にご相談ください。貧血の主な検査項目は、当院で実施しています。

(市民病院検査室 臨床検査技師 前田祐仁)

顕微鏡で観た赤血球の形態



正常な形態の赤血球



鉄欠乏性貧血の薄く小さい赤血球

シリーズ災害医療情報発信 それゆけ!DMAT⑪

いざという時にあわてないため!!  
万が一に備えて PART3

(救急災害対策委員会)

前々号・前号に引き続き、災害に対する心構えと準備について簡単に説明したいと思います。 北川 了三

津波警報・津波注意報が出たときは

海岸近くにいるときに、強い揺れを感じたり、津波警報・津波注意報を聞いたりしたときはすぐにその場所から離れ、高台などに避難しましょう。はじめて訪れた観光地など地理に詳しくない土地でも、「津波避難場所」マークや「津波避難ビル」マークを目印にただちに避難してください。ただし、地方自治体が作成している津波ハザードマップなどによって指定された避難場所であっても津波は予想を超えて襲ってくる場合があります。状況に応じ各自の判断で率先して避難するようにしましょう。また、津波は、河口から川の流に沿って上流側にも追いかけてきます。川の近くにいるときは、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。

津波注意



「政府広報オンライン」暮らしのお役立ち情報 お役立ち記事より抜粋、一部改変

津波避難場所



津波避難ビル



DMAT隊員紹介

平成24年に5名の日本DMATが当院に誕生してから5年が経過し、現在は日本DMAT隊員5名(医師1名、看護師3名、業務調整員1名)、高知DMAT隊員9名(医師1名、看護師5名、業務調整員3名)の計14名となりました。今後もDMAT隊員を中心として、災害対策に取り組んでいきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。



# 四万十市立市民病院経営健全化計画について

平成29～32年度を計画期間とした「四万十市立市民病院経営健全化計画」を策定しました。

これまで市民病院では、平成26年8月に関係団体の代表や有識者等による経営健全化検討委員会を立ち上げ、その意見をもとに平成27年4月に「市民病院経営健全化計画」を策定し、経営の健全化に取り組んできました。

このような中、国から新たな公立病院改革ガイドラインが示され、都道府県が策定する地域医療構想を踏まえた新改革プランを策定し、公立病院の役割の明確化と更なる改革が求められたことから、平成29年度からの4か年を計画期間とし、これまでの「経営の効率化」「再編・ネットワーク化」「経営形態の見直し」に「地域医療構想を踏まえた役割の明確化」を加えた4つの視点に立った、更に実効性のある新たな「四万十市立市民病院経営健全化計画」を策定しました。

今後は、この計画に基づき、具体的な取り組みを進めていくとともに、その点検、評価、見直しなど、適切な進行管理を行っていきます。

そして、地域医療の中核をなす病院として市民に信頼される良質な医療を提供するために、職員一丸となって本計画に沿った病院運営に取り組んでまいります。

## 1 市民病院の現状

平成17年度に15人いた医師は18年度以降急激に減少し、19年4月には7人となり、平成27年度には11人となっています。また、医師の減少に伴う医業収益の大幅な落ち込みなどから病院経営は大変厳しい状況にあります。

ただ、現在でも市民病院は、幡多地域の中核的医療機関として、本市の中村地域や黒潮町、土佐清水市等からの多くの患者が利用しています。

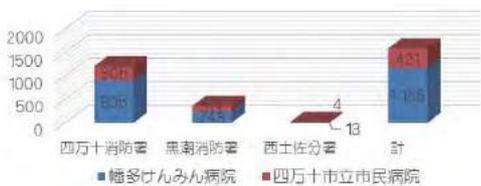
### (1) 決算状況と医師数、患者数の推移

※平成25年4月より院外処方に移行したため、25年度以降は医業収益が減少する要因になっている。



### (2) 救急搬送数(幡多中央消防組合管内)

※平成28年1月～12月



### (3) 市民病院の地域別患者数の状況(平成27年度実績)



## 2 市民病院の基本理念と基本方針

〔基本理念〕私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

〔基本方針〕

(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

### 3 市民病院が今後果たすべき役割

- (1)急性期医療の維持と回復期医療の検討
- (2)地域包括ケア病棟の運用による在宅復帰支援
- (3)在宅医療の充実

### 4 経営健全化への取り組み(主なもの)

#### (1)経営効率化

- ①経営の効率化(診療報酬の加算の維持・新規取得、各種のプロジェクトチームによる検討など)
- ②医師・看護師の確保
- ③患者サービスの向上(患者に信頼される診療体制(ご意見箱、退院時アンケート、接遇研修)など)
- ④職員の意識改革
- ⑤職員の資質向上(適正な人事評価、医療スタッフの能力向上など)
- ⑥保健・福祉との連携
- ⑦地域医療の現状についての啓発

#### (2)再編・ネットワーク化

- ①地域の医療機関との連携を図り、病院とかかりつけ医の機能分担を推進するよう、患者の紹介・逆紹介に努めているが、更に連携の強化に努める。
- ②高度急性期病院である幡多けんみん病院との連携強化に努める。

#### (3)経営形態の見直し

地方公営企業法の一部適用を継続する中で、全部適用についてのメリット、デメリット等を検討・研究する。

#### (4)地域医療構想を踏まえた役割の明確化(地域医療構想を踏まえた果たすべき役割)

- ①急性期医療の維持と回復期医療の検討
- ②地域包括ケア病棟の運用による在宅復帰支援(幡多けんみん病院や介護施設、在宅等からの積極的な患者の受入れ)
- ③在宅医療の充実(地域包括支援センターや地域の医療機関・介護施設等との連携強化)

### 5 収支計画

経営健全化への取組を実施することにより、病院全体の収支へと反映させたものが収支計画です。その際、収支計画と一体をなす、代表的な項目について、数値目標を設定しています。

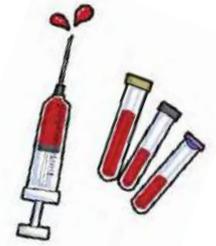
#### (1)数値目標の設定

項目	28年度(見込)	32年度(目標)
経常収支比率	100.3%	100.5%
医業収支比率	92.2%	95.1%
職員給与費対医業収益比率	59.4%	58.5%
1日平均入院患者数	65.7人	76.0人
1日平均外来患者数	203.8人	208.0人

#### (2)収支計画

項目 \ 年度	H27 (実績)	H28 (見込)	H29 (計画期間)	H30 (計画期間)	H31 (計画期間)	H32 (計画期間)
経常損益(百万円)	△55	5	△41	△5	6	10
経常収支比率(%)	97.2	100.3	97.8	99.7	100.3	100.5
医業収支比率(%)	91.4	92.2	91.1	93.2	94.3	95.1
病床利用率(%)	59.9	66.4	72.7	74.7	75.8	76.8

# こんにちは、検査室です!



四万十市内の他の病院で行っていない..

## 当院の検査室で実施している検査のご紹介

こんにちは、検査室です。私たちが院内で実施している血液検査は約70項目あり、ほぼ全ての検査を迅速に対応し、一部の検査を除けば採血から約40分以内に結果が出るように取り組んでいます。

今回は、四万十市内の他の病院で行ってなくて、当院で実施している血液検査をご紹介します。

### ▶ PTH-インタクト(副甲状腺ホルモン)

副甲状腺から分泌されるホルモン。腎臓や骨に働きかけ血液中のカルシウムの濃度を調節する働きがあります。副甲状腺ホルモンが必要以上に分泌され続けると、骨粗鬆症こつそしょうじょうになったり、尿路結石けつせきになったりします。慢性腎不全や人工透析患者さんにおいては、副甲状腺の働きを知ることによって骨のもろさを読み取ります。



### ▶ シフラ

肺癌の中の、肺扁平上皮癌はいへんぺいじょうひがんで高い陽性率となり、肺腺癌はいせんがんでも陽性を示します。抗癌剤の治療や手術後の経過観察において病状を的確に反映し、治療効果のモニターとして有効な指標となります。

### ▶ プロ・ジーアールビー Pro-GRP

肺癌の中の、肺小細胞癌はいしょうさいぼうがんで陽性率が高く、経過観察や治療判定に有用とされています。これまでの血液検査に比べて比較的早期例でも陽性となり、信頼性が高い特徴があります。肺小細胞癌は、胸部レントゲン撮影のみでは検出し難く、早期より転移を起こす傾向にあるため有用とされています。

### ▶ フィブリノーゲン、FDP、D-ダイマー

血管内で血液の塊(血栓)が形成されるエコノミー症候群(肺塞栓症、下肢静脈血栓症)や播種性血管内凝固症候群はしゅせいけっかんないぎょうこしじょうこうぐんなどにおいて有用な検査です。血液凝固とそれに続く血栓を溶かす作用の進行状態を読み取ります。播種性血管内凝固症候群とは、重症感染症や悪性腫瘍などにおいて、血液が過度に凝固してしまい、全身の血管内に微小な血栓が形成され、臓器の障害や出血症状が現れる状態をいいます。この状態を迅速に診断し、凝固を抑える治療と血栓を溶解する治療が早期に必要となります。当院では採血後約20分で結果が得られることにより、迅速な把握・治療が可能となります。

### ▶ プロカルシトニン

発熱などで感染症が疑われる場合、その原因が細菌性か細菌性以外(ウイルスなど)かの鑑別を目的とする検査。細菌感染症で陽性となり、さらにその数値が高いと重症であることも分かります。重症の細菌感染症とは、細菌が血液中に侵入し全身を犯す危険な状態(敗血症)であり、その判定に用いられます。





# せせらぎ掲示板



## 四万十市立中医学研究所附属鍼灸院だより

### 鍼灸ってどんなことをするんだろう？

人の髪の毛ほどの細い鍼(0.14mmほど)を使って、疲れてしまった筋肉やツボなどを刺激することにより、体の自然治癒力を引き出しながら辛い症状を改善していきます。必要に応じて、温かくて気持ちの良いお灸を使うことにより、効果もさらに高まっていきます。

肩こり、頭痛、腰の痛み、足の疲れなど、さまざまな症状に適しています。

一人ひとりの状態に合わせて、優しく心地の良い治療を心がけていますので、初めての方でも安心して施術が受けられます。

ぜひ、いっしょに健康な体を目指しませんか。



美容鍼灸もやっています

### 鍼灸師

おき ともゆき  
沖 知之



### 診療日

※水曜日・日曜日・祝日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	○	○	—	○	○	○	—
午後	○	○	—	○	○	○	—

### 問い合わせ先

四万十市中村東町1丁目1-27(市民病院敷地内)

中医学研究所附属鍼灸院 ☎(34)4798

※予約制となりますので、受診をご希望される方は、上記の問い合わせ先までご連絡ください。

### 場所



## 新規採用職員を紹介します!

- ①氏名 ②職種(部署)  
③趣味 ④抱負など

よこやま ちえ  
① 横山 千絵

- ② 看護師(3階病棟) ③ ヨガ、読書  
④ 市民の皆さまの力になれるよう、頑張ります。よろしくお祈いします。

かわかみ わき  
① 川上 和紀

- ② 看護師(4階病棟) ③ 映画鑑賞  
④ まだまだ分からないことも多く、不安や緊張の毎日ですが、知識と技術を身に付けて信頼される看護師になれるよう頑張ります。よろしくお祈いします。

なかむら りょうこ  
① 中村 良子

- ② 看護師(3階病棟) ③ ドライブ  
④ 新たな職場でまだまだ慣れないことが多いですが、頑張ってスキルアップしていきたいと思ひます。

新たにフレッシュな看護師3名を迎え、皆さまにより良い医療が提供できるよう病院スタッフ一丸となって取り組んでいきます。どうぞよろしくお祈いします。



# 外来診療医師担当日表

●受付：午前8時～11時まで(☎34-2126)  
(平成29年6月1日より)

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	岡崎弘泰	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司
		予約	小川貴司	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	※竹田修司 (不定期)
		予約		予約	※鷲山憲治	予約	濱川公祐	予約	小川貴司	予約	濱川公祐
	午後	予約	濱川公祐	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	岡崎弘泰 (第1・3・5週)
		予約	樋口佑次	予約	※鷲山憲治	予約	濱川公祐		予約	樋口佑次	
		予約	岡崎弘泰 (漢方外来)	予約	※国立高知 第2・4週	予約	岡崎弘泰	予約	濱川公祐	予約	※竹田修司 (不定期)

※印のある医師は非常勤医師です。  
 ・国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交替で診察します。  
 ・竹田修司医師の勤務は不定期となっています。

脳神経 外科	午前	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸
	午後		伴 昌幸		伴 昌幸	
外科	午前	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介
整形 外科	午前	河内 通	坪屋 英志	河内 通	坪屋 英志	河内 通
泌尿 器科	午前	中尾 昌宏				

- 受付時間 ○初診・予約外の方 午前8時～11時まで ○予約の方 午前8時～  
(受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問い合わせをお願いします。)
- 漢方外来は月曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。
- 診療時間 午前8時30分～午後5時15分(急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください。)

## 「糖尿病にならないためのセミナー」を開催しました!

5月27日(土)、健康管理センターで第10回糖尿病にならないためのセミナーを開催しました。今回は17名の参加があり、理学療法士より【糖尿病の運動療法のコツ】について中心に、また、管理栄養士からは【水分補給のポイント】についての話もあり、クイズや実技も交え楽しく学ぶことができました。

運動療法では、何か特別な運動をするだけでなく、日常生活の中で意識して身体を動かすだけでも消費カロリーが増えることやイスに座ったまま行える体操の紹介もあり、会場からは「意外に効くね～」「座っての運動やったらテレビを見ながらでも出来そうだね」という声も聞こえてきました。



## ワンポイントアドバイス ～運動療法のコツ～

最近、日本人は運動不足だけでなく、身体活動(家事、通勤、通学など)そのものの減少、いわゆる身体不活動が増えてきていると言われています。そこで今回は、運動を増やすことではなく、安静を減らすことに注目して考えてみたいと思います。例えば、①横になってテレビを見る方は座ってテレビを見る、②座る時間を減らして立つ時間を増やす(テレビのCM時間などを利用して)、③車を利用する方は、少し離れた場所に駐車して歩く、④エレベーターを使わずに階段を利用する…など、個人によって出来ることは違いますが、少しの工夫で日常生活の中でも十分に安静を減らすことが可能になります。

まずは、ちょっとしたことを意識することから始めてみませんか？

## 四万十市立市民病院理念

### 【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

### 【基本方針】

#### (患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

#### (職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

#### (地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

#### (経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861