

患者様の心にいつも寄り添って

vol.
110

2022
Winter

ご自由にお持ち帰り
ください

エキサイだより

[エキサイ人のおすすめ]

お腹の健康は健診から。
見えないところだからこそ、
気にかけてあげましょう。

名古屋掖済会病院 消化器内科部長

大橋 暁 医師

[やさしい医学]

貧血

鉄不足が原因!?

[旬を食す]

かぶ





また朝が来てぼくは生きていた
夜の間の夢をすっかり忘れてぼくは見た
柿の木の裸の枝が風にゆれ
首輪のない犬が日だまりに寝そべっているのを

百年前ぼくはここにいなかった
百年後ぼくはここにいないだろう
あたり前なところのようできて
地上はきっと思いがけない場所なんだ

いつだったか子宮の中で
ぼくは小さな小さな卵だった
それから小さな小さな魚になって
それから小さな小さな鳥になって

それからやっとぼくは人間になった
十ヶ月を何千億年もかかって生きて
そんなこともぼくら復習しなきゃ
今まで予習ばかりしすぎたから

今朝一滴の水のすきとおった冷たさが
ぼくに人間とは何かを教える
魚たちと鳥たちとそして
ぼくを殺すかもしれぬけものとするら
その水をわかちあいたい

谷川俊太郎「朝」



エキサイターのおすすめ



お腹の健康は健診から。
見えないところだからこそ、気にかけてあげましょう。

名古屋掖済会病院 消化器内科部長 **大橋 暁** 医師

胃や腸の健康をケアする消化器内科は、誰もが一度はかかったことがある診療科ではないでしょうか。当院でも毎日たくさんのお患者様が診察を受けられています。その消化器内科を牽引する大橋医師からのメッセージをお届けしましょう。

健康診断していますか？

2020年は早期がんの内視鏡治療が非常に少ない年でした。前年の2019年と比べると約6〜7割程度です。これは、コロナ禍で健康診断を控える方が多かったからだろうと、推察しています。その結果、早期がんの発見が減少してしまったのだとすれば、とても残念なことです。

当院では感染症への対策もきめ細かに行っています。もしコロナ禍で健診を延期されているのであれば、一日も早く病院を訪れてください。

若い方の脂肪肝が増えています

もうひとつ、気になっていることがあります。

それは、比較的若い方の脂肪肝が増えていることです。ひと昔前と比べると、健診で肝臓の数値に不安があるといわれて通院される方が増えている実感があり、その結果として脂肪肝から肝硬変や肝臓癌を発症してしまう

小さな野外ステージで、年に数回、演奏を披露することもありました。音楽は人の心を癒してくれます。

やらずに後悔したくない

私が所属している岐阜市民によるJAZZバンド「楽市JAZZ楽団」では、毎年1月にコンサートを開催しています。ご興味のある方は、ぜひ聞きにいらしてください。

このバンドを率いるのは、プロのサクソ奏者である野々田万照さんです。バンドメンバーたちは、オーディションを受けて参加資格を勝ち取った強者ばかり。今回はメンバー全員が揃っての合同練習が少なかったのですが、それだけに各メンバーは自主練習に力を入れ、気合も十分です。私もトロンボーンにミュート(音消し)を付けて、時間と相談しながら自宅で練習に勤しんでいます。

やれる時に、やれることを、精一杯やりたい。やらずに後悔したくない。これは、医師としてもつねに心に留めている言葉ですが、トロンボーン演奏もそんな思いで続けています。

時折金山にあるジャズクラブ「ミスター・ケニーズ」に足を運んでライブを聞きながら刺激を受け、もっといろいろな曲や表現ができるようになりたいと思うこともしばしばです。いわば、音楽は大切な友人のようなもの。医師としての私を支えてくれる存在になっています。



profile

2006年名古屋掖済会病院に消化器内科医長として赴任し、今年で15年目。専門は「消化管(胃、大腸、食道など)」。2012年より消化器内科部長として診療にあたっている。

趣味はトロンボーン!?

みなさんは、気分転換の趣味を持っていますか？

私は、トロンボーンを演奏してリフレッシュしています。トロンボーンと出会ったのは、中学校の吹奏楽部です。音色に魅せられて、今も続けています。大学生の頃は軽音部のJAZZバンドに所属。医者になりたての頃は一時中断していたものの、10年ほど前から演奏を復活させました。

現在は岐阜市民で構成するビッグバンドに所属し、毎年コンサートに出演しています。そのバンドのメンバーと一緒に、コロナ禍以前は柳ヶ瀬にある

おしらせ

第14回 ぎふ、ジャズフェスティバル

- 2022年1月16日(日)
- 岐阜市民会館 第一ホール
- 開場13:15 開演:14:00

詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://gifu-culture.info/sponsors/detail/386>



News 01

外来棟1階・2階トイレ 工事のお知らせ

工事場所

- 外来棟1階 泌尿器科前トイレ
- 外来棟2階 内視鏡室前トイレ

工事に伴い皆様にはご迷惑をおかけしますがご理解ご協力の程よろしくお願いたします。



News 02

多項目自動血球分析装置を 導入しました。

この装置は、赤血球や白血球などの数値を自動的に測定する装置で血液疾患を始め、感染症などのあらゆる全身疾患の検査として広く利用することが出来ます。

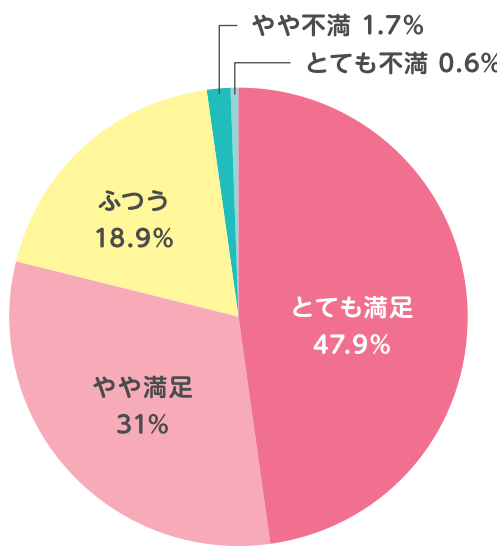
解析プログラムにより、測定誤差の少ない確かな検査データを得ることが出来ます。この度、公益財団法人日本財団の助成をいただき導入出来ましたことに深く感謝いたします。



2021年
11月17日

患者満足度調査を 行いました。

総合評価では7割以上の患者様からとても満足・やや満足とのお声をいただきました。
調査にご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。
ありがとうございました。



患者様から頂いたお声(一部抜粋)



お褒めの言葉

受付の方のさわやかな笑顔がデリケートな診察が終わってからも気持ちよい。
松川先生が気さくで大変話しやすく安心感があります。

堅苦しい雰囲気がなく良いと思う。

医師が顔を見て話してくれるだけでありがたいと思います。

ご意見・ご要望



- 待ち時間の場所が狭い。
- 慣れれば良いが最初に来たときはどこで何をするのかわからなかった。もっと案内の人がいればいいのに。
- 車いすが駐車場においてあるとうれしいです。
- 待ち時間が常に長すぎるので何とかならないか。

今回のテーマ

貧血 鉄不足が原因!?

貧血とは赤血球が少なくなること

貧血とは血液の量が少ないのではなく、血液中の赤血球が少ないことです。赤血球中のヘモグロビンには鉄が含まれているので、鉄が欠乏すると貧血になります。「貧血」の90パーセント以上がこの鉄欠乏性貧血です。ヘモグロビンは全身の組織や臓器に酸素を送る役目をはたしています。

貧血の一般的な症状は、動悸、息切れ、頻脈、疲労感、肩こり、めまい、立ちくらみ、頭痛などで、これらは全身の細胞や脳が酸素不足になるために起こります。顔面蒼白になったり、爪に異常がみられたり、口内炎ができやすくなるなども症状の1つです



鉄欠乏性貧血の原因

鉄の摂取不足

外食やコンビニ弁当ばかりの食生活や無理なダイエットや偏食で、食事から摂取する鉄が不足することで起こります。

成長や妊娠などによる鉄の需要増加

必要な鉄の量が摂取量を上回る時期に起こります。このような時期にはしっかりと鉄を摂取することが必要です。

出血による鉄不足

女性の月経をはじめ、痔や胃潰瘍などによる出血でも繰り返すことにより起こることもあります。

汗を大量にかく

スポーツをした際などに、大量に汗をかくと、ミネラル(鉄分)が失われて貧血になってしまうこともあります。

治療は薬物療法が有効

身体の鉄分を補充するにはレバー、肉、魚などの動物性タンパクや、卵黄、大豆、ひじきなどの植物性タンパクを含む食物がよいのですが、鉄分は吸収が悪いため必要量の10倍をとる必要があります。鉄分を補給するための薬(鉄剤)を投与すると改善しますので、実際には薬物療法が行われることがほとんどです。

また、鉄剤を飲んででもなかなか改善しない場合には、一度医師に相談してみましょう。



医師からのひとこと

貧血の原因は鉄欠乏であることがほとんどですが、稀ではありますが、白血病や再生不良性貧血などの重大な病気が隠れていることもあります。健診で貧血を指摘され、病院受診を勧められたら、是非一度医師に相談されることをお勧めします。

血液内科 部長 小島由美



栄養科
田代 菜摘

今月の
テーマ

「かぶ」

かぶは通年出荷されていますが、冬季にはその甘味が増してシンプルな煮物料理にぴったりです。焼き物や蒸し物も勿論、マリネやサラダなど生のままでも美味しく、和洋中どんな料理にもよく合う食材です。



かぶと手羽元の柚子胡椒煮

材料 (4人分)

- 小かぶ …… 4個
- 手羽元 …… 8本
- 塩 …… ひとつまみ
- 酒 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 小さじ1
- だし汁 …… 2カップ

作り方

- 1 かぶは茎を2cmほど残して切り落とし、皮をむいて2つ割りにします。茎の根元には土など汚れが溜まりやすいので、水をはったボウルに浸け竹串を使って取り除きます。
- 2 手羽元は骨が見える面を上にして置き、骨の真上に包丁で切り込みを1本入れ、肉を左右に開きます。塩と酒を振りかけて揉みこんでおきます。
- 3 深めのフライパンに油をひき、②の手羽元を強めの中火で焼きます。軽く焼き目がついたらキッチンペーパーで余分な脂をふき取ります。
- 4 ①にだし汁とAの調味料を加えて煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして5分程度煮ます。
- 5 アクを取り除き、かぶを加えてさらに弱火で5〜10分程度煮ます。
- 6 柚子胡椒を煮溶かし器に盛り付けます。最後にゆずの皮をあしらいつつ完成です。

ひとくちメモ

かぶは葉がピンと張っていて、茎の付け根が淡い緑色をしているものを選びましょう。根は表面にツヤがあつて丸く整っているのが良いでしょう。葉がついたままだと水分が抜けやすくなるため、葉と根は切り離して保存しましょう。



〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66
Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7783
<http://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp>