

貧血：主に鉄欠乏性貧血について

貧血とは血液中のヘモグロビンが減少した状態です。貧血が進むと息切れや、だるさ、動悸、ふらつき、めまいなどの症状が出ます。基準となるヘモグロビンの値は、男性は13、女性は12、高齢者は11で、これらを下回ると貧血と診断します。また、ヘモグロビンには鉄が含まれますが、出血するとこの鉄を体内から失ってしまうため、鉄を十分に摂取しないと鉄不足となり、鉄欠乏性貧血を生じます。血液検査のうち、MCVという検査項目が80未満になるケースの多くはこの鉄欠乏性貧血です。では、貧血と診断されたとき、どう考えればよいのでしょうか。

若い女性の場合、月経による出血と、鉄摂取不足の組み合わせが原因で起こる、鉄欠乏性貧血が大多数です。一方、男性や閉経後の女性の場合は、貧血の背景に治療が必要な病気が隠れている可能性が高いため、原因を調べるのが必須となります。



鉄欠乏は食生活改善が第一の治療法ですが、なかなか難しいのも現実です。その場合、鉄の飲み薬で補充するのが基本です。鉄の飲み薬で吐き気や気分不良を感じたことがある人もいでしょうが、気分が悪くなりにくい飲み薬もありますし、注射での補充も可能です。汗をかくことでも鉄を失うので、スポーツなどでたくさん汗をかく人は鉄の摂取を心掛けましょう。特に中高生の女子は、気付かないうちに貧血や鉄欠乏が長引いている一方、症状を訴えず我慢していることもあるので（貧血を伴わない鉄欠乏症だけでも、だるさや、朝なかなか起きられないといった症状が出ます）、親が気にかけてあげることも重要です。

出血による貧血の原因として特に重要なのは、胃癌、大腸癌、婦人科癌です。これらを早期に発見するために胃カメラや、便潜血検査、婦人科健診を行います。胃カメラで胃炎があればピロリ菌の検査を行い、ピロリ菌がいれば除菌することで胃潰瘍や胃癌のリスクを下げるすることができます。また、ピロリ菌は鉄の吸収不良も引き起こすので、除菌すると鉄の吸収もよくなります。便潜血が陽性になれば精密検査として大腸カメラを行います。大腸癌の前駆病変であるポリープが見つかったら、大腸カメラを行いながらそれを切除して、大腸癌への進展を阻止します。胃癌や大腸癌は40代から増えてきますが、婦人科癌のうち子宮頸癌は20代後半頃から増えてくるので注意が必要です。ただし、これらの癌が貧血の原因となる場合は、すでに癌がある程度大きくなっていることが多いので、精密検査を先延ばしにするのはお勧めできません。

他に、腎臓が悪いことでも貧血になります。腎臓が原因で貧血になっている人は心臓も悪いことが多く、貧血を放置すると心不全を起こしやすいので気をつけましょう。炎症も貧血の原因となるので、肺炎などを機に貧血が進行して心不全が急に悪化することもあります。この他、比較的頻度の少ない病気として、血液細胞を上手く作れなくなる血液のがんや、血液細胞が壊れやすくなる免疫異常などもあります。高齢になると食事量や代謝が落ちてくることに加え、血液を作る元となる細胞の数も減ってくることもあり、貧血の基準値は若年者より低く設定されていますが、簡単に年齢のせいと決めつけないことが大切です。

ヘモグロビン 酸素



正常な状態



貧血の状態



医師 今尾 武士

病院の理念

◎地域住民を愛し、地域の歴史を愛し、地域を愛する病院

◎地域包括ケアシステムの拠点として、常に最良の医療を提供する病院

●福渡病院概要

救急告示病院、病床数 52 床（一般 32 床、地域包括 20 床） 人工透析（17 床）、訪問看護ステーション併設

骨密度測定装置が新しくなりました

「骨粗しょう症」とは、骨の強度が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨の強度は、「骨密度」と「骨質」によって決まります。骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がなく、骨折して初めて骨粗しょう症だったと知ることもあります。

この度導入した骨密度測定装置(ALPHYS A)は、「負担を軽減する安心設計と高速測定」をコンセプトとした、よりやさしく、より簡単に、よりスピーディーに骨密度検査を受けることができる装置です。

自然な姿勢で左右どちらの腕でも測定することができるため、短時間で負担の少ない検査を可能とした最新の骨密度測定装置になります。

※骨密度測定とは、特殊なX線装置等により骨組織内のミネラル(カルシウムやリン酸)密度を測定し、骨の強度を調べる検査です。



骨密度測定装置「ALPHYS A」

●転倒予防について

高齢者の方の骨折の原因として「骨粗しょう症」による骨の強度の低下と並んで筋力の低下による「転倒」も考えられます。

加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が発生してきます。住み慣れた自宅であっても、転倒予防のために以下のような点に注意しましょう。

1. 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
2. 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
3. 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
4. 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
5. 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

※出典元：消費者庁ホームページ

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_040

事務 野田 昌宏

医療安全管理対策研修会を開きました

医療安全管理対策委員会では、職員個々の安全意識の向上を図るとともに、本院全体の医療安全を向上させることを目的として、年2回研修を行っています。

今年度は「中高年齢職員の安全衛生対策」をテーマに実施しました。

中高年齢者とは45歳以上の者をいうとされています。45歳を過ぎると加齢による心身機能の低下によって公務災害を起こす危険性を抱えています。

今回は転倒・腰痛・熱中症の予防と対策について研修しました。職員も事故なく安全に働けるように取り組んでいきたいと思います。



医療安全管理対策委員会委員 三谷 徹

訪問診療の道すから

久米南町の下弓削の牛馬市、峠の博労宿

久米南町は、古代からの農業や林業、近代の鉱山業(竜山や山手の銅山)が盛んだっただけでなく、物資運搬の交通の要所でもありました。西大寺道、岡山道、津山道、大山道といった街道があり、現在もその遺構の一部が残っています。

西大寺道の久米南町峠は、博労(ばくろう)宿と旅籠屋があり、江戸時代には人口も多く、国境の博打場として人が集まり賑わっていたようです。博労とは、牛馬の売買・仲介を業とする人のことを言います。

中国地方最高峰の大山(伯耆の国、鳥取県 標高1729m)の山麓では、大山寺の庇護のもとで牛馬市(博労座)が開かれていました。牛馬市の始まりは古く、平安時代の「今昔物語集」では、遠方からの数多くの人々や牛馬が訪れていたことが書かれています。多い時は年間1万頭以上の牛馬が取引され、国内最大の牛馬市にまで発展していました。大山の牛馬市は、「備後(広島県三原市)の『杭の牛市』」と「豊後(大分県杵築市)の『浜の牛馬市』」と並び、日本の三大牛馬市とされていましたが、1937年に廃止されています。

大山寺および大山の牛馬市を中心とした交通路は大山往来といいます。そのうちの1つが大山から真庭市久世、美咲町亀甲を通過して久米南町弓削に続いています。そして下弓削でも牛馬市が開かれていて、年間150頭の取引がありました。弓削からは、福渡を通過して岡山に向かう岡山道と、全間から久米南町峠を通過して西大寺の福岡に向かう西大寺道がありました。

久米南町峠のカレイ谷というところの辻に、「右大山道」と「是より北 津山道、南 備前道」の2つの道標があったらしいのですが、まだ探せていません。この道を通して、赤磐市にある備前国一宮で式内社の石上布都魂神社(いそのかみふつみたまじんじゃ)にお参りした人も多かったろうと思います。

院長 堀内 武志



宝牛(大山寺)



大山(博労座駐車場)

福渡高校創立100周年を記念して

今年(2025年)は、岡山県立福渡高等学校(福渡高校)創立100周年になります。2007年に廃校となった福渡高校は、1925年に岡山県学校組合立福渡実科高等女学校として開校しました。最初の校舎は妙福寺の敷地内にありましたが、後に移転しています。戦後は、1948年に岡山県立福渡高等学校と改称され、定時制高等学校(1953年まで)を併設するとともに、現在の美咲町に西川分校と大井和分校が開校となっています。当時の高校としては設備も充実しており、運動場3面と50mプールがつくられ、大きな体育館や渡り廊下もありました。

福渡実科高等女学校では、家事や裁縫などの実用的な内容を女子に教えていました。男女共学の福渡高校になってからは、農業等の技術や会計・簿記なども学べる学校として、さまざまな人材を輩出しています。地元だけでなく、近隣の地域や遠方から入学し、福渡で寄宿している学生も多かったようです。地域での人材育成と文化醸成に多大な貢献をしてきた誇りある高校でした。

院長 堀内 武志



外来診療予定表

(令和7年10月現在)

〒709-3111 岡山市北区建部町福渡1000番地

岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院

電話 086-722-0525 (代表) FAX 086-722-0038

【受付時間】 午前8:30~11:30 午後1:30~4:00

(内科:水・金曜日の午後の受付は午後1:30~5:00)

【診療時間】 午前9:00~ 午後2:00~

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科	1診 今尾	堀内	1診 岩崎	岩崎	1診 堀内	担当医 (済生会)	1診 担当医 (岡山市民)	菊池	1診 瀧上	担当医 (岡山市民)	1診 今尾 (第1・5) 堀内 (第3)
	2診 安藤	安藤	2診 浜原	堀内	2診 今尾		2診 堀内	今尾	2診 堀内		
整形外科		予約 川田		担当医 (岡山市民)		予約 三谷 (偶数月第4)		予約 山田			担当医 (岡山大学) (第1・3・5)
眼科			赤塚	赤塚 (15:00まで)					塩出	塩出 (15:00まで)	
循環器科					時岡 (第1・3)						時岡 (第1)
心療科											予約 竹之下 (第3)
泌尿器科											予約 担当医 (岡山市民) (第1・3・5)
皮膚科			予約 河野								

※第1・3・5土曜日は外来診療を行っています。

※急患の方はこの限りではありません。

※医師の都合で診療日が変わる場合があります。

内科専門分野 堀内(呼吸器) 今尾・安藤(血液) 菊池(消化器)
岩崎(肝臓) 浜原(糖尿病) 瀧上(腎臓)



JR津山線
「福渡駅」下車徒歩10分

車の方
岡山市・津山市中心市街地から約50分

御津・建部コミュニティバス
「福渡病院」または「旭水荘前」下車



職員募集

福渡病院では、医師・看護師・訪問看護師を募集しています。
一緒に地域医療を担いませんか。

ご連絡をお待ちしています。

担当:事務局 野田・弘末 電話:086-722-0525

令和7年 11月発行

編集・発行責任者 美化・環境改善・広報委員会(委員長 野田昌宏)

福渡病院

ホームページ <https://www.fukuwatari-hp.jp/>

メールアドレス fukuhos6@po10.oninet.ne.jp

編集・印刷 有限会社ダイニ印刷