

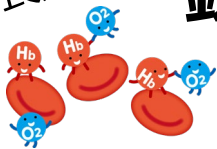
おえ葉ですか

題字は故 古川名誉院長



女性
高齢者
成長期
みんな必見!

鉄分について



血液に含まれるヘモグロビンは、酸素を体のすみずみにまで運搬するという大切な働きをしています。そのヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血となります。

鉄不足があると、エネルギー代謝がうまく回らず、糖質以外をエネルギーとして使用できないので、疲れやすくなってしまいます。貧血と診断されるより前から不調として現れますが、貧血は徐々に進行するので体が慣れてしまい気づきにくいケースも少なくありません。

血液検査結果の血色素もしくはHbがヘモグロビンで、鉄不足だと数値が下がります。体内に貯蔵されている鉄の量はフェリチンを測定するとおおよその量が分かりませんが通常の健診等では測定しません。ヘモグロビンが正常でも潜在的な鉄不足のことが多いので注意が必要です。

鉄欠乏に起因している可能性のある症状

頭痛 動悸 冷え 肩こり めまい 立ちくらみ 疲れやすさ だるさ 朝起きられない 爪の変形 皮膚・粘膜トラブル 抜け毛 口内炎・口角炎・舌の異常 異食症（硬い氷、砂や鉛筆等噛む） 集中力・注意力の低下 抑うつ感 イライラ 神経過敏

成長期の子供や、食が細くなった高齢者、月経等で出血で鉄分を失いがちな方は鉄分が足りていないことがあります。またこれから妊娠を考えている若い女性も積極的な鉄分の補充が必要とされます。

私たちが食事から接種する鉄分には、動物性タンパク質に含まれるヘム鉄と植物に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄の方がより吸収されやすいことが知られております。大切な鉄分を接種するためにも、日頃からお肉やお魚の動物性タンパク質をたくさん摂るようにしましょう。



次号鉄分と食べ物について 栄養広場でお話しします お楽しみに

理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い

基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

医師紹介

谷口 民樹

脳神経外科部長

診療： 脳神経外科症例全般



趣味：奥さまとショッピング
(荷物持ち?)



博士(医学)

日本脳神経外科学会 脳神経外科専門医・指導医
日本脳卒中学会 脳卒中専門医・指導医
日本脳神経外科コンGRESS
日本脳卒中外科学会
日本脊髄外科学会
日本脳神経血管内治療学会
日本認知症学会
日本脳神経外科認知症学会
日本微小脳神経外科解剖研究会

秋山 智之

診療科：内科



消化器内科専門

総合内科専門医

日本消化器病学会専門医

日本消化器内視鏡学会専門医



趣味：子供と一緒にトカゲの世話?!

下肢静脈瘤 (かしじょうみゃくりゅう) の治療について



- ✓足の血管がポコポコしている
- ✓足がだるい、かゆい、よくつる
- ✓足の皮膚が硬い、黒ずんでいる



下肢静脈瘤はたとえ放置しても命に危険が及ぶようなことにはなりません、自然に治癒することはありません。進行してくると自覚症状が現れ、重症化すると皮膚炎や皮膚潰瘍を起こして治療に難渋することもあります。

当院外科で下肢静脈瘤に対するカテーテル手術を行っております。ラジオ波を使用し伏在静脈を内側から焼灼して閉塞させる治療法です。出血や疼痛や合併症のリスクが少なく傷痕もほとんど残らないため、患者さまにとってメリットが多い治療法です。外科までお問い合わせください。

健康をめぐる

格言
言葉腹八分目は医者いらず
其ノ式副院長/内科部長
嶋田 一也

毎回お読みいただいている読者の皆様にはお馴染みの田舎町の高校生は、食事は黙ってさっさと食べてしまうし、学校行事など人の集まるところはどちらかと言えば嫌いで、1人でこもって本でも読んでの方が好きでした。これらは当時、あまり褒められたことではありませんでした。ところが何とかと言うウィルスが流行りだした途端に一夜にして美德となってしまいました。きっと彼は「時代がやっと俺に迫いついてきた!」と喜んでいるでしょう。もちろん皮肉で書いています。お間違えのないように。

さて、腹八分目のお話続きを始めましょう。ここでは主に動脈硬化性疾患の重病化を抑制するための食事の仕方についてのお話をするにしましょう。腹八分目とはいっても自動車の燃料頃のようにはいかず、お腹にメーターがついているわけではありません。腹いっぱいになってしまってから「あのあたりが八分目だったなあ。」と残念に思うことがよくあります。

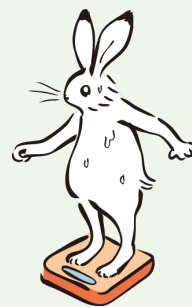
それなら初めから科学的に食べる量を設定した方が良くいかもかもしれません。



なんといっても食べ物の総エネルギーを適正に制限することが最も重要です。総エネルギー摂取量(kcal/日)は標準体重(kg) × 30~35で示されます。標準体重は身長(m)の2乗 × 22で計算されます。激しい肉体労働をする人は30~35のかわりに40をかけることもあります。例えば160cmの普通の労作をする人の1日あたりの総エネルギー摂取量は1.6 × 1.6 × 22 × 35 = 1971kcalとなります。

3大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質をこの摂取量の中でどう分配するかについてはまだ明白な研究結果はありません。一般的には炭水化物50~60%脂質20~25%残りをタンパク質とします。ただし肥満した人では炭水化物の比率をやや少なくすることが良いのではないかとされています。脂質についてですが、肉、乳製品、卵、ココナツなどに含まれる飽和脂肪酸の摂取を減らすことで心血管の発症を減らすことが証明されました。どうしても食べ過ぎる人への対策をいくつか。

外食の場合は一人前にとどめることが大切だと思います。太ったタレントのI氏は、ある時「食事の一人前とは一体誰が決めたのでしょうか?」と書いていました。しかし一人前とは最大公約数的に決められた事柄で、大多数の人が腹八分目になる量と思われる。また家で食べる時は、食器を小さめにするのも良いでしょう。小さな器にすれば少ない量でも大盛りに見えます。視覚効果を利用するのです。



再度例の高校生が登場します。彼はエンジニアになるため大学受験では工学部を志望しますが全滅して東京で浪人生活を送ることになりました。大塚の予備校に入学してまかない付きの下宿で生活しました。そこは10人の全員が理系学部を志望する予備校生でした。大家のおばあさん(といっても60代だったと思いますが)は厳しい人で「みんなライバルなんだからお互い口をきいてはダメ。」と言われていました。テレビもこたつもだめ。夕方5時に「10分以内にどんぶり飯を書き込みなさい。」と言われて早食い競争をした後は銭湯に行く以外はずっと勉強です。隣部屋の原田くんとは口を聞いたことがありません。朝「おはよう」と言う位です。ここでは一年間生活しましたが彼については何も知りません。この下宿は大通りから奥に入ったところで、静かなところでした。周りは戦災に焼け残ったところのようで、この建物もとても古い木造でした。4畳一間の部屋で夜勉強していると聞こえてくるのは原田くんが鉛筆を走らせる音と問題が解けなくてうる声、それに混じって時々ラーメンをすする音が聞こえてきます。ひとりしているとなぜか必要以上に腹が減るのです。田舎町から出てきた本高校生も食べ過ぎて太ってしまいました。いま家にこもって食べ過ぎてコロナ太りになってしまう人が結構いると聞きます。たとえ腹八分目で少し物足りなくても親しい人々との楽しい会話また麺と向会えなくても話題を共有できて楽しい気分になれること。これらが腹二分合わせてお腹いっぱいになります。みんなが明るい気持ちで食事をとれる日々が戻りますよう、1日も早いコロナウィルス流行が収束するよう努力していきたいと思えます。

ペインクリニックのご紹介

担当医:救急科・麻酔科医師 西山



診療時間:予約制
9:00~16:00
(月・火・木・金・土)

受診の際は事前に
お電話にてご予約下さい
048-757-3511まで

◆対象疾患

带状疱疹関連痛や顔面頭部の痛み、
頰肩腕痛・腰痛症・下肢痛など、
痛みがある疾患が主となります。
痛みを伴わない非疼痛性疾患
(顔面痙攣、顔面神経麻痺、突発性難聴)
なども対応しております。



2021年（令和3年）丸山記念総合病院 休診日カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

各診療科のお休みに関して
病院ホームページ上で
ご確認下さいますよう
お願い申し上げます。

病院ホームページ
休診情報はこちらから



「発熱等の症状がある方」は、
必ず事前に連絡してください。

専用電話番号 080-8127-4544

※事前の連絡なく来院した場合、
受診できない場合があります

※発熱外来の受付は11:00までとなります。



2022年（令和4年）休診日カレンダー

2022年 1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ …休診日 休診日:毎週水曜日、毎月第1日曜日、祝日

発行:丸山記念総合病院 編集:広報室・広報委員会
さいたま市岩槻区本町2-10-5 TEL: 048-757-3511

広報誌 お元気ですか 第32号
<http://www.maruyama-hp.or.jp/>

医療法人 慈正会
丸山記念総合病院



日本医療機能評価機構
認定番号 JC1684-2号