

患者さんから学べる素晴らしさ

三つ葉に来て、もうすぐ1年になります。在宅医療について発見がたくさんあり、その面白さをいろいろと感じています。

病院では病気を治して、早く家に帰っていただくのが目標で、その後の生活には関与しなかったのですが、在宅医療ではその「生活」が一番大切な視点です。どうやって不自由なく快適に過ごしていけるかが問われます。

例えば血糖値が高いのだけれどアイスクリームが大好きな患者さん。病院なら「血糖値を下げる薬を増やして、それで追いつかなければインスリ

ンを打ちましょう。もちろんアイス是我慢」という話にすぐ行きつきます。ところが在宅医療では「カロリー控えめアイスってどうなの?」という選択肢が出てきます。



こうした在宅ならではの気の利いた選択肢を、医師としても、もっと提案できるようになりたいと思っています。そのためには私自身の人生の引き出しをどんどん増やしていく必要がありますが、在宅医療の素晴らしさは、それを患者さんから学ばせていただけることです。

医師になったばかりのころ、この仕事は「いろいろな人の人生をのぞかせてもらう仕事」と言われたことがあります。在宅の現場はまさにそういうところ。日々、人生について勉強させていただいています。(萩野・医師)

● 掲示板 ●

● 表紙の絵

今年は午年。患者さんから、可愛いイラストを送っていただきました。馬のように力強く軽快に、過ごしていけるといいですね。



● 皆さまからのお便りをお待ちしています。

三つ葉の医師やスタッフへのご質問、他の患者さん・ご家族に聞いてみたいこと、日ごろの想い、心に残った出来事、何でも構いません。同封のはがきをご利用ください。文章を書くのはどうも…という方には、ご連絡いただければ取材に伺います!



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは! 診療サポートの三津目です。去年の春、医療事務の専門学校を卒業して三つ葉に入職しました。社会人1年生であり、もちろん在宅医療の世界も初めてで、毎日新しいこととの出会い、勉強の連続です。共にはたらく皆さんの協力や励ましのおかげで、頑張っています。



医師の診療サポートをしながら患者さんのお宅に伺って、顔を覚えていただき、話しかけていただけるようになったときに大きな喜びを感じました。スケジュール調整などの相談もしていただけるようになり、大きなやりがいを感じると同時に、責任の重さも感じています。まだまだ未熟ですが、これからも頑張っていきます!

医療法人 三つ葉

三つ葉在宅クリニック

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12

御器所ステーションビル 3F

TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282

URL <http://www.mitsuba-clinic.jp>

三つ葉しんぶん係メールアドレス

tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp



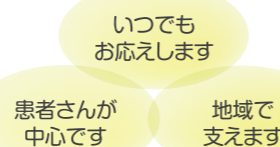
■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し
安心して暮らせる社会を創造する



三つ葉在宅クリニック

■ 安心を支えるために…



「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

明けましておめでとうございます。

新しい年がやってきました。テレビや新聞でも、在宅医療や在宅介護について取り上げられることが多くなり、国も本格的に力を入れようとしている時期に、私たちもより良い在宅医療が提供できるよう、ますます努力していきたいと思えます。

最近、「延命」や「死生観」に関する記事を目にすることも多くなりました。どのような療養し、どのように最期を迎えるか、ということに関して、患者さんやご家族、そして病院も、少しずつ意識が変化して生きているのを感じます。

日ごろ私たちは、患者さんのご希望、これまでの生き方や価値観について、いろいろとお話をうかがいながら、どこまでの医療を提供するのか、結論を出していきます。

そこには「正解」はありません。だからこそ、私たちは患者さんとの「対話」を大事にしていきたいと思えます。ちょっとした雑談からご相談まで、そのお話を耳を傾け、患者さん一人ひとりの、その人らしい生き方を全うできるよう、お手伝いしていきます。本年もよろしく願いいたします。

医療法人三つ葉 理事長 船木 良真

今月の一枚 ~ 百歳を祝う。



服部美津子さんは、12月7日で満100歳を迎えられました。

担当する医師が「いつもお宅を訪れるときに、車いすに座っている姿が窓越しに見え、その笑顔に癒される」という通り、笑顔が素敵な方です。20年前に亡くなられたご主人は社交的な方だったそうですが、美津子さんはその一歩下がったところで、控え目にニコニコとほほ笑んでいました。

台湾で生まれ育ち、教員をしていましたが、戦争の激化によって引き揚げ、名古屋で結婚。戦後の大変な時期を、不平を言うこともなく、前向きに明るく生きてこられました。

現在は、娘さん3人と、お孫さん6人、ひ孫さん9人を含むご家族が、折々にお家を訪れ、にぎやかに過ごされることが多いそうです。



血液の元気度…血が薄い? 「貧血」

今月は「貧血」について勉強しましょう。

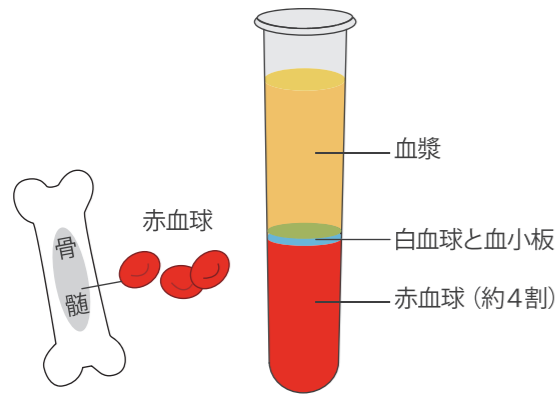
「貧血」とは、血液中の「赤血球」の数あるいは「ヘモグロビン」の濃度が低下した状態です。なので、貧血＝“血が薄い”と表現されることもあります。実際に赤い血がピンク色になるわけではありませんが、ひどくなると顔や体が蒼白になることはあります。

運動機能や、いろいろな他の疾患との関連性もあるため、医師は患者さんの血液の状態を観察するようにしています。

「赤血球」と「ヘモグロビン」って何?

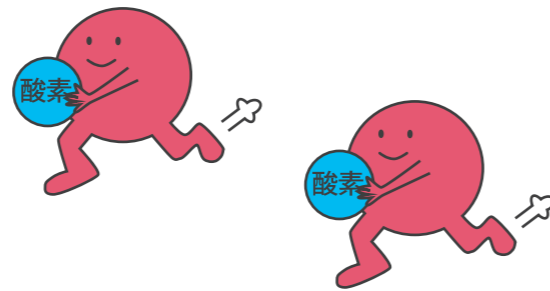
赤血球は、血液の約 4 割を占める赤い血球で、酸素を運ぶなどの重要なはたらきを持っています。

赤血球は骨髄でつくられます。その産生には、鉄分やビタミン B12、葉酸などの栄養素が必要です。寿命は 120 日ほどで、最後は肝臓や脾臓で破壊されます。



ヘモグロビンは、赤血球に含まれ、実際に酸素を運んでいます。酸素の多いところで酸素と結び付き、少ないところで持っている酸素を放出するという能力を使って、肺から全身へと酸素を運びます。

「ヘム」というのは鉄分を含む色素で、血が赤く見えるのは、この鉄分が酸化した(さびた)色です。



どうやって検査するの?

血液検査の基本項目に、赤血球数とヘモグロビン量の検査があり、これによって「貧血であるかどうか」を調べることができます。

貧血の種類や状態を、より詳しく知りたいときは、ほかに項目を追加していきます。

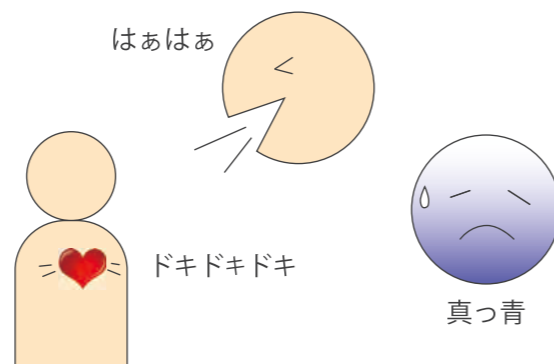
	基準値※
赤血球数	376 ~ 500 万個 /mm ³
ヘモグロビン濃度(量)	男性 13g/dL 女性 12g/dL

※基準値を下回る場合に「貧血」を疑います。

どんな症状が出るの?

貧血になると、体が必要とする酸素を運ぶために血流の量を増やしたり、呼吸量を増やすことで代償しようとして、そのため、動機や息切れが見られます。

それが追いつかなくなると、体のあちこちで「低酸素」の状態になり、だるさ(倦怠感)が現れたり、顔や肌の色から血の気が失せたりします。



高齢者の貧血

高齢者の 4 ~ 5 人に 1 人程度は貧血だと言われます。

三つ葉の患者さんでは、約 3 割が軽度～中程度の貧血(ヘモグロビン値が基準値未満～ 8.0g/dL)です。

しかしヘモグロビンの量は加齢とともに減っていくものなので、実際にはヘモグロビン値 10g/dL ほどであれば、様子を見ていきます。

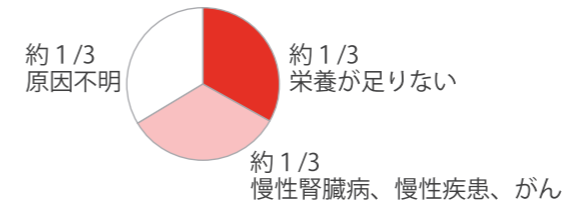
■ヘモグロビン値が、基準値を下回る人の割合

	男性 (Hb13g/dL 未満)	女性 (Hb12g/dL 未満)
70 歳以上	24.6%	23.3%

(2011 年 厚生労働省/国民健康・栄養調査)

よくある貧血の種類

三つ葉の患者さんに多い貧血を紹介します。



●栄養が足りない

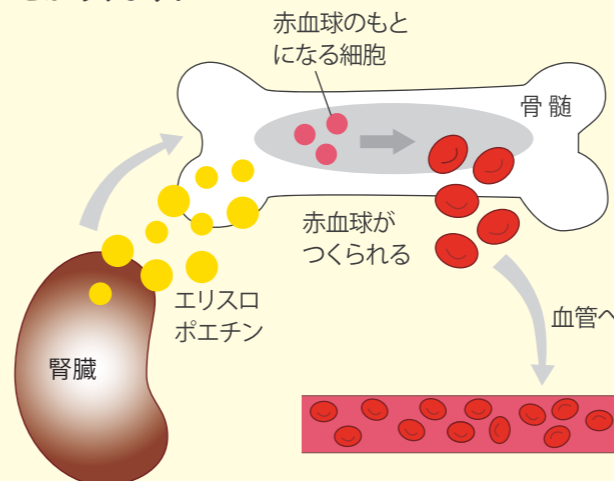
赤血球をつくるのに必要な栄養素(鉄、ビタミン B12、葉酸)が足りない貧血です。最も多いのは「鉄欠乏性貧血」。これが明らかな理由とわかる場合には、鉄剤(フェロミアなど)で鉄分を補います。

●腎臓病によるもの

赤血球をつくるのに必要な「エリスロポエチン」というホルモンがあります。これは腎臓でつくられます。

慢性腎臓病などで腎臓の機能が低下すると、この造血ホルモンがつかられなくなり、結果として貧血になります。これを「腎性貧血」といいます。

この造血ホルモンを刺激する注射薬で治療することがあります。



●慢性疾患によるもの

慢性の感染症や炎症性の疾患(関節リウマチなど)で、貧血になることがあります。これらが原因のときは、鉄剤を飲んでも回復しないため、もとの病気を治療することが大切です。抗生剤やステロイド剤、非ステロイド性の解熱鎮痛剤(NSAIDs)などで、炎症を抑えるように努めます。

●がん・消化管出血

がん、特に胃や大腸などの消化器がんでは、消化管での出血によって貧血が起こりやすくなります。

軽度～中程度の貧血であれば、栄養素を補って経過を見ます。進行すると輸血が必要になることもあり、その場合には病院で行います。

便が黒くなった!?・・・黒色便と貧血

鉄剤を飲むと、便が黒くなります。これは、鉄が胃腸内の物質によって黒い成分になるからです。心配はいりません。

ただし、黒色便は消化管出血が原因でも起こります。胃や十二指腸から出血した血液が酸化して黒くなるのです。それは「便潜血」検査でわかります。大腸からの出血では、便に混ざる血はまだ赤く、いわゆる「血便」となります。

