

home

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

September, 2025

Vol.53



特集

なんとなく不調...その正体、「貧血」かも!?

3 貧血に悩まない! 栄養管理7つのコツ 5 DOCTOR'S VOICE 血液内科

6 災害から地域を守る「するが区看・看ネット」活動中

7 当院からのお知らせ

なんとなく不調... その正体、「貧血」かも!?

体がだるい、階段を上げるのがきつい、頭が痛い...など、

「なんとなく不調」を感じたら、貧血かもしれません。

貧血の多くは血液をつくる鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」ですが、

中にはそれ以外の病気が隠れていることもあります。

気になる症状はありませんか？

ドクターが
お話をしなさい！



貧血ってどんなもの？

血液中の
ヘモグロビン量が
少なくなっている
状態のこと

ヘモグロ빈は赤血球に含まれ、酸素を全身に運ぶ働きを持ったたんぱく質。ヘモグロビン不足で酸素の供給が減った状態が貧血です。貧血の診断ではヘモグロビン濃度の他、赤血球の大きさも測定します。よく知られている鉄欠乏性貧血は鉄不足によって赤血球が小さくなりますが、反対に赤血球が大きくなって数が減り、ヘモグロビン量が低下する貧血もあります。

貧血は鉄分を補えば治る？

鉄欠乏性から 骨髄の病気まで。 原因は多種多様



貧血の原因は鉄分不足だけではありません。骨髄の病気から生じる場合もあれば、悪性腫瘍の影響で引き起こされている場合もあります。

鉄欠乏性貧血

鉄分が不足してヘモグロビンが十分合成できないために起こる貧血。妊娠中などで体が多くの鉄を必要としている場合や、月経などの出血、鉄の吸収不良などが原因となります。

巨赤芽球性貧血

赤血球をつくるのに必要なビタミンB12や葉酸が不足して生じる貧血。ビタミンB12は野菜にはほぼ含まれないためベジタリアンは不足しがち。逆に葉酸不足は野菜嫌いの方に多く見られます。

腎性貧血

腎臓は赤血球をつくるエリスロポエチンというホルモンを分泌しています。この腎臓の働きが低下することで起こります。

再生不良性貧血

血液をつくる工場の役割を果たす骨髄が免疫の異常により自分自身を壊してしまい、血液をつくる働きが低下します。

骨髄異形成症候群(MDS)

血液をつくる骨髄の働きが過剰となって、いわば「不良品」のような血液を次々とつくってしまう病気。高齢者に多く見られます。



このほかにも、
銅や亜鉛の不足で起こる貧血、
寒さによる貧血など、
さまざまな種類があります。

貧血の症状は？

頭痛やだるさ だけでなく、 無症状の場合も



頭痛やだるさ、立ちくらみ、息切れなどは自覚しやすい症状。下まぶたの裏側が白くなっているのも貧血のサインです。その他、爪が反り返る、舌がひりひりする、無性に冷たい氷やジャリジャリとした食感のものが食べなくなるなどといった症状もよく見られます。一方、貧血が徐々に進行していった場合はなかなか症状が出ないこともあります。

貧血になりやすい人は？

女性や高齢者、 激しいスポーツを する人も注意

女性は月経や妊娠の影響で鉄欠乏性貧血のリスクが高め。ダイエットによる栄養バランスの乱れから来る貧血も少なくありません。高齢者は栄養不足から骨髄異形成症候群までさまざまな貧血リスクがあります。またマラソンなどの激しいスポーツをする方も注意が必要です。栄養の供給が消費に追いつかず鉄が不足し、消耗性貧血になるとパフォーマンスも低下します。



貧血かも...と思ったら？

かかりつけ医や 健康管理センターで 血液検査を 受けましょう

血液検査は比較的手軽にできる上、さまざまな病気を発見できる基本的な検査。赤血球や白血球の数や大きさを測定して、健康状態を調べます。貧血の種類や原因を探る手がかりになるだけでなく、白血球の数値からウイルス感染や白血病、膠原病などが見つかることも。貧血かなと思ったらかかりつけの医療機関で血液検査を受けましょう。



気になることは
お気軽に
ご相談ください！

貧血に悩まない! 栄養管理7つのコツ

貧血の種類にもよりますが、
鉄欠乏性貧血や巨赤芽球性貧血といった
栄養不足からくる貧血を予防するには、
日々の栄養管理がとても大切です。
血液内科のドクターと管理栄養士が教えてくれた
上手な予防ポイントをご紹介します。

一番のコツは、 バランスの良い食事

貧血に限らず「これさえ食べれば劇的に調子が
良くなる」という食品は数少ないのが現実。
偏った食べ方がかえって別の病気や変調を招く
こともあります。食事は健康のための土台づくり。
主食、肉や魚、野菜のおかずを組み合わせ、
バランスのとれた食事を毎日とることが
健康への近道になります。



お助け食材を 使おう

鉄欠乏性貧血の方が摂りたい鉄分は、
赤身の肉や魚、レバー、大豆、青菜などに多く含まれます。
中でも毎日続けやすいのは豆腐や厚揚げなどの
大豆製品やたまご。鉄分が強化されたチーズや
ヨーグルトなどお助け食材になります。
また、巨赤芽球性貧血の方が摂りたいビタミンB12は
発酵食品にも含まれているため、
肉や魚が苦手な方は、納豆や味噌などを
取り入れてみてください。



ライフスタイルに
合わせた食事を
一緒に考えます!

100点満点 じゃなくていいんです

バランスの良い食事は毎日続けることが大切。
当院では患者さんに、100点満点でなくていいので
何か一つでもできそうなことから始めることをおすすめ
しています。「なかなか続かない」とお悩みなら対策を
一緒に考えます。ご本人の生活に合わせた
食事の提案もできますので、かかりつけ医の
先生を通じてご相談ください。



鉄分を摂るなら、 これも摂ろう

鉄分は単体では体内に吸収されにくく、
野菜や果物に多いビタミンCや、
肉・魚に豊富なたんぱく質と一緒に摂ることで
効率的によく吸収されます。
鉄分の多い食材だけでなく、
栄養バランスのとれた食事を
心がけましょう。



世代別の 要注意ポイント



若い方に多いのが無理なダイエットによる栄養不足。
朝食抜きでは血液をつくる材料も不足してしまいます。
妊活中の方も将来の妊娠に備えて食事で体づくりを。

また、一人暮らしの方や高齢の方は、
色々なおかずを組み合わせず一品で
済ませてしまうことが多いかもしれませんが、
毎食いろいろな食材を少しずつ摂ることを
意識しましょう。



朝食&夕食の +αメニュー

朝食に納豆を足す、牛乳を飲むなど、
一品足すだけでも鉄分は増やせます。
コンビニのお弁当や総菜ならたんぱく質と
野菜の組み合わせを意識して選ぶと良いですよ。
外食では、キャベツやレタスよりも、
ほうれん草のおひたしなど色の濃い野菜を選ぶと、
葉酸の摂取につながります。

居酒屋メニューも
野菜や肉、レバーも
摂ることができ
実は優秀です!



サプリメントの 上手な使い方

サプリメントは貧血の種類によっては効果が
期待できる場合があります。ただし「鉄分を摂れば
よい」と安易に考えるのではなく、まずは血液検査をして
医師の診断を受け、貧血の原因を見極めましょう。
また、サプリメントは摂り過ぎると体に悪影響を
及ぼすこともあります。
自己判断せず医師に相談しましょう。

鉄分補給のためには
鉄鍋や鉄瓶を使った
調理法もおすすめ!



竹内 隆浩(血液内科 部長)

DOCTOR'S VOICE

不調の原因を
突き止めることに
やりがいを感じています

血液内科 部長

竹内 隆浩 Takahiro Takeuchi

医学博士

日本血液学会認定血液専門医・指導医

日本内科学会総合内科専門医

日本内科学会認定内科医

臨床研修指導医

日本救急医学会認定ICLSインストラクター・ディレクター

20年にわたり当院血液内科で活躍。診療以外の活動も活発で、幅広い人脈を活かして芸能やスポーツ、学術など各界の著名人を招き、医療についての理解を深めるトークイベントを定期的に開催している。院内バンド「ドクターチルドレン」でベースを担当。

当院の血液内科は、なんとなく体調が悪いとか、何故かだるいといった患者さんも多くみえます。血液検査で貧血が見つかることもあれば、メンタルからくる不調の場合もあります。よく分からないけど体調不良が続いている場合は、一緒に原因を考えますのでぜひ当科にご紹介ください。困っている患者さんの相談に応じて原因を突き止めることは医師としてもやりがいのあることだと思っています。

血液を調べることで体のいろいろなことが分かります。当院のいいところは、検査がすぐ

できること。各部門が素早く動いてくれる機動力の高さがあって、私もとてもやりやすいので20年もここにいます(笑)。何か体調に不安があってどこに相談していいか分からない方は一度受診していただけたらと思います。

血液内科は比較的重い疾患の患者さんも多く来られるので、最新の薬を取り入れるなど治療の研鑽にも力を入れる一方、心を支えることを大切にしています。最近まで健康だった人が突然白血病やリンパ腫になった時の精神的な影響は相当なもの。だからこそ急に病

人扱いするのではなく、普通に接しながら恐怖や不安を和らげることも重要な仕事だと考えています。

今は医療もデジタル化、マニュアル化が進んでいる反面、心を置き去りにしてしまいがち。心にはもっと白黒ははっきりしない中間色があります。人は皆さまざまな個性や特技を持っているもの。せっかく出会えた縁ですので、患者さんにも自分らしさを見せていただけるとありがたいないつも思います。それが自分自身の勉強にもなっていると思っています。

健康管理センターのご案内

要予約

当院の健康管理センターでは、急性期病院併設のメリットを活かし、各種健康診断に対応しています。血液検査を含む健診メニューもご用意しておりますので、ぜひご利用ください。

日 時 平日(時間は空き状況やメニューによって異なります)

お問合せ 健康管理センター(平日8:30~17:00)

TEL.054-280-5031



WEBで
もっと
詳しく!



お気軽に
お問合せください

災害から地域を守る するが区看・看ネット



施設の枠を超えて医療介護従事者が協力

災害時の対応をはじめ、医療や介護に関する地域の課題を解決しようとするとき、病院や介護施設が連携すれば大きな力になります。そこで、地域の看護師を中心とし、医療・介護福祉に携わる職

員同士が施設の枠を超えて協力する「看看連携」が行われています。当院では2017年、14の医療機関・介護施設の人材と共に地域活動をスタートさせ、高齢者の在宅ケアに関する看護・介護

連携の取り組みを行ってきました。さらにコロナ禍後には駿河区内の2つの看看連携が統合して「するが区看・看ネット」となり、より地域全体に目線を広げ、防災活動に軸足を置いて活動しています。



するが区看・看ネット 【現在の活動メンバー】 静岡徳州会病院、小坂の郷、丸子の里、静岡済生会総合病院



【代表】 杉村きよ美（静岡済生会総合病院 看護部長）、志賀千明（静岡徳州会病院 看護部長）

活動内容



防災訓練・勉強会の開催

参加施設の看護師が地域住民の皆さまや医療従事者に向け、災害時の応急処置やトリアージに関する勉強会を行っています。開催にあたっては地域の診療所、NPO法人、自治会などと協力体制を築いて進めています。

災害時救護所看護師の育成

災害時に駿河区の避難所や救護所で医療チームの一員として活動できる看護師の育成に向け、地域の診療所看護師を対象に研修を行っています。

認定看護師の派遣

高い専門スキルを持った救急看護認定看護師が、地域の中学校に出向いてトリアージの授業を行っています。また、高齢者の保健施設スタッフに向け、認知症認定看護師や感染管理認定看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師が研修を行っています。



防災訓練・勉強会の開催等のご依頼は下記までお願いいたします

静岡済生会総合病院 地域医療センター するが区看・看ネット 担当

TEL ▶ 054-285-6171 (受付時間 ▶ 平日8:30~17:00) mail ▶ k147036@siz.saiseikai.or.jp

「早期心不全BNP外来」が始まりました

9月1日より、心不全発症前の段階で早期に発見・治療することを目的に、「早期心不全BNP外来」を開設しました。心不全は早期に発見・治療することで進行を抑えQOL(生活の質)や予後の改善につながります。心臓の負担が気になる方、息切れやむくみなどの症状がある方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。その後より詳しい検査が必要となった場合は、当院の「早期心不全BNP外来」へご紹介いただきます。

時 間 毎月第2・第4木曜日午後

お問合せ TEL.054-280-5040 (直通) 地域医療センター 地域連携室 (平日 8:30~17:15)

〈2025年度市民公開講座〉 第4回 骨盤臓器脱について

参加無料

日 時 2/7(土) (14:00~16:00) (受付 13:30) **会 場** グランシップ10階1001-2会議室(静岡市駿河区東静岡2丁目3-1)

講 師 宮下由紀恵(女性泌尿器・ウロギネセンター 科長)

●詳細につきましては決定次第、ホームページ、LINE等でご案内いたします。

就労支援相談会(毎月第3金曜日)のご案内

参加無料

当院では治療と仕事の両立を支援する「就労支援相談会」を毎月開催しています。相談会にはハローワークの担当者が病院出張し、専門的な立場からお一人おひとりの状況に併せたアドバイスや就職活動のサポートを行います。

開催予定 10/17(金).11/21(金).12/19(金).2026/1/16(金) (各日13:00~16:00)

会 場 静岡済生会総合病院 西館2階面談室(がんトータルケアセンター内)

お問合せ TEL.054-280-5038 (直通) 地域医療センター 医療相談室 (平日 9:00~17:00)

●個人情報は厳守いたします ●当日ご相談も可能(予約優先)

がんサロン開催の予定

予約不要

参加無料

当院では、がん患者さんとそのご家族の交流や情報交換、相談の場としてがんサロンを開催しています。当院に通院されていない患者さんも参加可能です。お気軽に足をお運びください。(予約不要・参加無料)

開催予定 11/20(木).2026/1/15(木) (各日14:00~15:30)

会 場 静岡済生会総合病院 南館1階休憩コーナー(旧カフェ「ハニー・ビー」)

お問合せ TEL.054-280-5038 (直通) 地域医療センター 医療相談室 (平日 9:00~17:00)

●個人情報は厳守いたします

公式キャラクターの名前が決定しました

2025年6月7日(土)~6月30日(月)に実施した、当院公式キャラクターの「名前投票」にたくさんのご参加をいただき、ありがとうございました。皆さまからのご投票をもとに、厳正な集計を行った結果、キャラクターの名前は「さいせーら」に決定いたしました。今後とも、「さいせーら」とともに、当院をどうぞよろしくお願いいたします。



さいせーら

私達は暖かい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します



公式LINE



SHIZUOKA SAISEIKAI GENERAL HOSPITAL