



## どうして**貧血症**になるの？

～ 柚木医師が注目する2つの原因～



軽く考えられがちな貧血症。しかし、2015年の厚生労働省の調査によると、日本人の20～40歳代女性の約48%が隠れ貧血と推定され、そのほとんどが未治療であることを世界保健機関(WHO)も危惧しています。そこで、柚木医師から貧血症を引き起こす原因とその対策についてお話を伺いました。

### 柚木医師注目の原因 1

#### 【鉄欠乏性貧血】

体内の鉄が不足することで起こる貧血症。鉄の貯蔵と血清鉄濃度の維持を行うたんぱく「フェリチン」を調べることで診断でき、鉄剤により改善が見込まれる。

### 柚木医師注目の原因 2

#### 【消化管出血】

貧血症の原因として必ず上位に挙げられる疾患。自覚症状はなく、ほとんどの場合が気付けないので内視鏡による検査がおすすめ。胃がんや大腸がんの可能性も。

では、どんな症状が現れたときに受診すれば良いのでしょうか？ それには以下の「よくある貧血症の症状」をご参考ください。

#### よくある貧血症の症状

- ・めまい
- ・耳鳴り
- ・疲労感
- ・全身の倦怠感
- ・偏頭痛
- ・立ちくらみ
- ・肩こり
- ・息切れ
- ・動悸
- ・気分の落ち込み など

貧血症は実は精神疾患や不妊症などの原因となっている場合もあります。気になる症状がある方は、まずは検査することをおすすめします。また、40歳を過ぎたら一度は内視鏡検査を受けましょう。長く健康でいるためには、自分のからだの状態を知り、適切な治療を行うことが大切です。

#### 医師のご紹介



柚木 敬仁 医師  
[担当診療科] 内科  
[外来診療日]  
月・火・金曜  
水曜の午後

貧血症はからだのいろんな不調の原因となります。市販のサプリではなく、長年使われている薬(鉄剤)で改善を目指しませんか？ どんな些細なことでもぜひ気軽にご相談ください。



### てるてるの 人生散歩

#### 77歳の大学一年生 —その2—

大学では書道と水墨画を学びます。講義は選択制ですが、実習はすべて必修です。テキストを購入し、よく読み、先生のWEBを見てその時々の問題を解決していきます。実は5年前から町の書道教室に通い始め、現在は三段になっているので、簡単だろうと

西田輝夫(水生会副理事長・柴田病院病院長)

鷹をくっつけていました。しかし、現実とはそれほど甘いものではありませんでした。今までは行書だけでしたが、大学という場では篆書、隸書、行書、草書に楷書のすべてを学ばねばなりません。大学での学びと町の書道教室での学びの違いを痛感しています。



# リハビリテーション科ってどんなところ？

～快適な日常生活が送れるようサポートします～

リハビリテーション科は、「皆さまの活動を支援する診療科」です。痛みの元となる姿勢の動きをできるだけ適切に評価したうえで、医学的治療や治療的訓練により改善に向けて繰り返しアプローチします。個々人に合った体の動かし方を身につけていただくことで、痛みにお困りの方が快適な日常生活

が送れるようにサポートしています。そのため、診療はもちろんのこと、体の動かし方のアドバイスなども行っています。

「膝に痛みがあり、歩きにくい」「階段の上り下りがきつい」…。皆さまはこのようなことはありませんか？ 放っておくと日常生活が不便になるばかりでなく、関節周りが固

「どんなときに柴田病院に行けばいいの?」。地域の皆さまに当院をもっと知ってもらうため、毎月1つ、診療科をご紹介します!

まってしまうことも。痛みの予防と回復のために、今日からできる体操をご紹介しますので、ぜひやってみてください!

体操を行う中で、痛みや違和感を感じた場合、また疑問に思うことなどがあれば、当院外来リハビリにご相談ください。

## 膝伸展運動

10秒  
保持

左右  
2セット



膝を伸ばしきったところでとめます

## アキレス腱と股関節前面のストレッチ

左右  
10秒ずつ



片手で台や手すりを持ちます  
前側の膝をゆっくり曲げていきます

リハビリを受けるには  
整形受診が必要となります

整形外来

金曜9:00～12:00



## Suiseikai Group info

### 住宅型有料老人ホーム Re Life しずく

～新たな試みがスタート! 健康講座を開催～

住宅型有料老人ホーム「Re Life しずく」では新たな試みを始めました。デイサービスの催しの一環として「しずくの健康講座“ずっと元気に楽しい人生 in しずく”」と題し、1年間にわたり毎月1回(8月と1月は休講)、入居者さまを中心に、ご家族さまもお招きして、柴田病院の医師による

講座を開催します。第1回は柴田病院病院長の西田輝夫山口大学名誉教授による「白内障について」をテーマにした講座を、第2回は平野綱彦先生による「ぜんそくについて」をテーマにした講座を開催し、ともに大盛況! 大変有意義なひと時となりました。今後の講座もぜひご期待ください!



みんなで  
元気!

## 健康 Column

今月のテーマは…

### 健康寿命を延ばすには?

～プラス10分の運動がカギに!～

「今よりプラス10分、体を動かすこと」を意識しましょう。運動が苦手、時間がないという人は、日常の中の動き、いわゆる「生活活動」を増やすだけでもOK。手の届かない所に物を置く、ゴミ箱の数を減らすなど方法はさまざま。身体活動量の増加は健康づくりに役立ち、生活習慣病や認知症の予防に効果があります。





# 健康診断のススメ

～ご自宅に受診券が届いていませんか？～



山口市が実施するがん検診や、国民健康保険を利用した健康診断をご存知でしょうか？ 受診料に補助があるので、とても安価で健康診断を受けることができます今回は「お得に受けられる山口市の健康診断」をご紹介します。

| 種類                                                         |                                                                      |        |      | 対象年齢(歳)                | 実施期間        | 料金     |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|------|------------------------|-------------|--------|
| <b>特定健診</b><br>生活習慣病(高血圧・糖尿病など)の<br>早期発見・早期治療を目的とします。      | 対象者には山口市より受診券が送付されます。                                                |        |      | 40～74                  | 6月1日～12月20日 | 無料     |
| <b>特定健診(人間ドック)</b><br>検査項目を追加して<br>人間ドックも受けられます。           | 対象者には山口市より受診券が送付されます。                                                |        |      | 40～74                  | 6月1日～12月20日 | 約1万円   |
| <b>後期高齢者検診</b><br>生活習慣病の早期発見により、適切な<br>医療につなげていくことを目的とします。 | 対象者には山口市より受診券が送付されます。                                                |        |      | 75～                    | 4月1日～翌3月31日 | 500円   |
| <b>山口市がん検診等</b><br>節目で受けておきたい、<br>がん検診とそのほか検査です。           | 令和6年度「がん検診等受診券」は、令和6年5月下旬ごろに住民票登録住所へ送付されます。受診できるがん検診は年齢や性別によって異なります。 | 胃がん    | バリウム | 40～                    | 6月1日～12月20日 | 受診券に記載 |
|                                                            |                                                                      |        | 胃カメラ | 50～                    |             |        |
|                                                            |                                                                      | 大腸がん   | 検便提出 | 40～                    |             |        |
|                                                            |                                                                      | 前立腺がん  | 血液検査 | 男性50～                  |             |        |
|                                                            |                                                                      | 肝炎ウイルス | 血液検査 | 40～                    |             |        |
|                                                            |                                                                      | 骨粗しょう症 | 骨量測定 | 女性40、45、50、55、60、65、70 |             |        |

日々を元気に暮らしていくためには、健康の維持が大切です。そのためには年に1度は健康診断を受診し、自分のからだの状態を確認しましょう。ぜひ生活習慣における問題点の改善に取り組むきっかけにしてください！

健康診断のお問合せは…  
TEL. 083-927-2800

## 知っちょる？ 水生会

### 病棟の改装工事が完了しました！

柴田病院では、入院患者さまに少しでも快適な療養生活を過ごしていただくために、床や壁、照明、天井、カーテンレールなど、いろんな箇所のお化粧改装を実施。先日、無

事に完了いたしました！ 次号、あくしゅ 7月号にて改装の結果をご報告いたします。きれいになった廊下や病室の写真も掲載する予定なので、どうぞ楽しみにお待ちください！



### 管理栄養士のなるほど豆知識

半世紀ぶり！

### 「指定野菜」に追加される野菜とは!?

皆さまは「指定野菜」という言葉をご存知ですか？ 指定野菜とは、特に消費量が多く、国が「日本人の食生活に欠かせない！」と認めた野菜のことです。これまで14品目の野菜が指定されていましたが、2026年度から新たにブロッコリーが追加されます。指定野菜の追加はなんと半世紀ぶり！ ブロッコリーは30年前と比べ、消費量が大幅に増えています。

指定野菜

・キャベツ ・きゅうり ・里芋 ・大根 ・トマト  
・ナス ・ニンジン ・ねぎ ・白菜 ・ピーマン  
・レタス ・玉ねぎ ・じゃがいも ・ほうれん草



#### 新メンバー「ブロッコリー」

他の野菜と比べ、免疫力向上やむくみ改善につながる栄養が豊富で、体づくりに必要なたんぱく質も多く含み、健康志向の現代社会において大好評！ 手軽に食べられるのも嬉しいですね。冷凍野菜の中でも売れ筋商品の1つです。



### みんなの広場

#### 病院周りの美化活動

#### とある夏の溝掃除

町内の溝掃除に先駆けて、病院周りの溝掃除を実施しました。当日は気温25度、日差しの強い夏日です。手の空いている職員が協力し、一時間程で病院、老健施設アークス、有料老人ホームしずく、そして職員駐車場の周りの溝掃除が終了しました。抜いてもすぐに生えてくる季節ですが、雑草取りも行いました。いつも見慣れた景色ですが、なんだか清々しい気分になりました。  
(投稿：職員A)



## 6月の担当医と診療日



柴田病院の  
専門外来

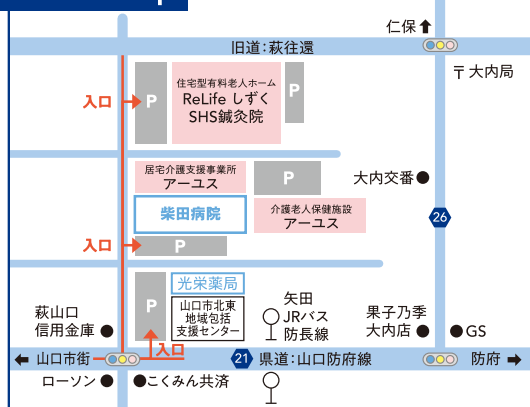
- 神経内科【月】
- 呼吸器内科【火・金】
- 眼科(黄斑疾患)【火】
- 肛門外科【水・木・土】
- 眼科(緑内障)【木】
- 整形外科【金】
- 循環器内科【月・水】
- 糖尿病【月】
- 内視鏡検査【火・水・木】

|             | 月                               | 火                                   | 水                                      | 木                            | 金                                    | 土                                             |
|-------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 午前          | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁               | 【内科・放射線】<br>塚本 勝彦                   | 【内科・放射線】<br>塚本 勝彦                      | 【内科・放射線】<br>塚本 勝彦            | 【内科・放射線】<br>塚本 勝彦                    | 【内科・放射線】<br>塚本 勝彦                             |
|             | 【循環器・糖尿病】<br>名畑 あおい<br>(～11:00) | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁                   | 【循環器・糖尿病】<br>名畑 あおい                    | 【消化器】<br>浜辺 功一<br>※内視鏡検査     | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁<br>※内視鏡検査          |                                               |
|             | 【神経】<br>佐藤 亮太                   | 【呼吸器】<br>水津 純輝                      | 【消化器】<br>西村 達朗<br>※内視鏡検査               |                              | 【呼吸器】<br>松永 和人<br>[奇数週](10:30～12:30) |                                               |
|             |                                 | 【消化器】<br>坂本 啓(9:30～)<br>※内視鏡検査      | 6月18日:休診                               |                              | 【呼吸器】<br>平野 綱彦<br>[偶数週](9:00～11:00)  | 6月14日:休診<br>6月10日:振替診察                        |
| 外科系         |                                 |                                     | 【外科・消化器外科・<br>肛門外科】<br>西田 裕紀           | 【外科・消化器外科・<br>肛門外科】<br>渡邊 裕策 | 【整形・<br>リハビリテーション】<br>笹木 慶           | 【外科・消化器外科・<br>肛門外科】<br>外科担当医<br>(山口大学医学部附属病院) |
| 眼科<br>(予約制) | 大藤 圭子                           | 【網膜硝子体黄斑疾患】<br>湧田 真紀子               | 大藤 圭子                                  | 【緑内障】<br>内 翔平                | 大藤 圭子<br>6月14日:休診                    |                                               |
| 午後          | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁<br>(～16:00)   | 【内科・放射線】<br>塚本 勝彦                   | 【循環器】<br>佐野 元昭<br>[第1・4週](13:00～15:00) |                              | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁<br>(～16:00)        | 月・金曜の<br>内科系の診療時間は<br>16:00までと<br>なります。       |
|             | 【神経】<br>佐藤 亮太<br>(～15:00)       | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁(～16:00)<br>※内視鏡検査 | 【内科・消化器】<br>柚木 敬仁                      |                              |                                      |                                               |
|             | 6月4・18日:休診                      | 【消化器】<br>坂本 啓<br>(～16:00)           | 【消化器】<br>西村 達朗(～15:00)<br>※内視鏡検査       |                              |                                      |                                               |
|             |                                 |                                     | 【外科・消化器外科・肛門外科】<br>西田 裕紀<br>(～17:00)   |                              | 【外科・消化器外科・肛門外科】<br>中島 正夫             |                                               |
| 外科系         |                                 |                                     |                                        |                              |                                      |                                               |
| 眼科<br>(予約制) | 大藤 圭子                           | 大藤 圭子<br>6月4日:休診                    | 大藤 圭子                                  |                              | 大藤 圭子<br>6月14日:休診                    |                                               |
| 訪問<br>診療    | 為佐 路子                           |                                     | 為佐 路子                                  |                              | 為佐 路子                                |                                               |

診療時間 【午前】9:00～13:00(受付8:30～12:30) 【午後】14:00～18:00(受付14:00～17:30)

【木曜日・土曜日】9:00～13:00(受付8:30～12:30) 【休診日】木曜日と土曜日の午後・祝祭日・日曜日・お盆・年末年始(12/30～1/3)

## Access Map



毎月の担当医と  
診療日はHPからも  
ご覧いただけます。

外来予定表  
ダウンロード  
をご覧ください。

急な診療日変更がございます。  
最新情報はホームページをご覧ください。

## Group

## 【介護老人保健施設】

●介護老人保健施設アユス／TEL:083-927-8363

## 【有料老人ホーム】

●Re Lifeしずく／TEL:083-902-8400

●Re Life湯田温泉／TEL:083-941-5783

## 【居宅介護支援】

●居宅介護支援事業所アユス／TEL:083-941-2001

## 【通所系サービス】

●通所リハビリテーションアユス／TEL:083-941-0241

●デイサービスセンターしずく／TEL:083-902-8400

●デイサービスHotSpring／TEL:083-941-5782

## 【訪問系サービス】

●ヘルパーステーションアユス／TEL:083-941-5783

## 【関連企業】

●SHS鍼灸院／TEL:083-927-8323

●ISKトレーニングスタジオ／https://www.shs-colt.jp/isk

医療法人社団 水生会  
**柴田病院**

〒753-0221 山口県山口市大内矢田北五丁目11-21

TEL **083-927-2800** FAX 083-927-5630

https://www.suiseikai.org

水生会

検索

