

ひまわりだより

No.292

2022年9月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

9月とはいえ暑さの厳しい日が続きますが、朝夕はだいぶ過ごしやすくなってまいりました。

今月は貧血についてです。



貧血とは血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態です。

《貧血の種類》

ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ働きをしています。

貧血にはさまざまな種類があり、代表的な貧血の種類は鉄欠乏性貧血、巨赤芽球性貧血、再生不良性貧血、腎性貧血、溶血性貧血があります。

貧血で最も多いのは鉄欠乏性貧血です。約60～80%を占めると言われています。

《原因》

貧血の種類によって異なります。

・鉄欠乏性貧血：ヘモグロビンの元となる鉄が不足することが原因です。

鉄の摂取不足や妊娠・授乳による鉄の需要増加、月経や消化管からの出血などにより不足します。



・巨赤芽球性貧血：赤血球の合成に必要な造血ビタミン（ビタミンB12、葉酸）等の不足などが原因となることもあります。

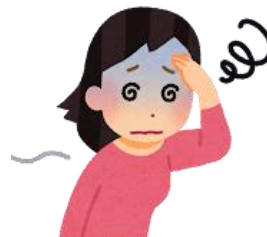
・再生不良性貧血：血液を作る役割を持つ骨髄機能の低下が原因です。

・腎性貧血：腎臓が悪くなることで赤血球の産生を調節するエリスロポエチンの産生の低下が原因です。

・溶血性貧血：さまざまな原因により赤血球が通常よりも早く壊れ、ヘモグロビンが流出し造血が追いつかないことが原因です。

《貧血の症状》

- ・めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ
- ・蒼白（顔が青白い）、倦怠感、疲れやすい
- ・頭痛、眠気、集中力の低下
- ・耳鳴り、口角炎、口内炎、味覚の異常、爪がもろくなるなど



《検査》

血液検査で赤血球数（RBC）やヘモグロビン濃度（Hb）やヘマトクリット値（Ht；赤血球の容積の割合）などの数値を調べます。



貧血になった原因を特定するために、女性は子宮筋腫などの婦人科系の病気、閉経後の女性や男性は胃・十二指腸潰瘍、ポリープ、痔などの消化器系の病気などの検査を行います。骨髄が原因である場合には骨髄検査を行います。

《治療》

貧血の原因となる病気がひそんでいないか確認するところから開始し、原因が病気の場合には病気に応じた治療を行います。

・鉄などの栄養素不足による貧血

食事による栄養素の補給、薬（鉄剤など）による治療を行います。

・病気による貧血

原因となる病気の治療を行います。頻発月経、過多月経などの月経異常や胃・十二指腸潰瘍などによる出血により赤血球、ヘモグロビンが不足します。

貧血の症状のある場合は、医師に相談して原因を特定し、適切な治療を受けるようにしましょう。

《予防》

赤血球、ヘモグロビンを作るために鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などの栄養素をバランスよく、食事から摂取するように心がけましょう。

栄養素	多く含む食品例
鉄	レバー(豚・鶏)、小松菜、ほうれん草、ひじきなど
亜鉛	レバー(豚)、牡蠣、かつお節など
葉酸	レバー(豚・鶏・牛)、大豆類、海藻類など
ビタミンB12	レバー(鶏・牛)、煮干し(かたくちいわし)など

無理なダイエットをしたり、朝食を抜いたりしているようであれば食生活を見直すことも大切です。

医師より貧血と診断されている場合は、食事からの摂取だけでは栄養素の補給を行うのに不十分なため、医師から処方された薬を服用して下さい。

ほかの病気が原因となって貧血になっている可能性もあるため、気になる症状がある場合は病院の受診を検討しましょう。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺