

やすらぎ

—特集—

貧血

その症状、実は貧血かも!?

～貧血が気になる人必見～

- ◆ 消化器内科からみた鉄欠乏性貧血
- ◆ 産婦人科からみた鉄欠乏性貧血
- ◆ 臨床検査技師からみた鉄欠乏性貧血
- ◆ 貧血の解消はまず食生活の改善から

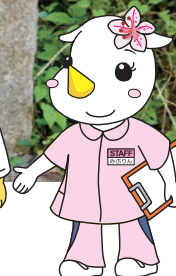


地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

この「やすらぎ」は、
ホームページでも
見ることができるよ!



みぶまる



みぶりん

貧血 その症状、実は貧血

厳しい暑さが続く、本格的な夏の季節です。汗をかきやすい夏の時期は食欲が低下しやすく、鉄分も不足しやすいため、貧血になりやすい傾向があります。季節の移り変わりを機に食生活を見直し、貧血予防を意識して過ごしてみませんか??
 今回は、貧血の予防と治療について、血液内科のみやはらやすこ宮原裕子部長に聞きました!!



Q 貧血とはどのような病気ですか?

A

赤血球の中にあるヘモグロビン [p.6へ](#) の濃度が低下し、全身に十分な酸素が運ばなくなった状態を貧血といいます。

原因としては、血をつくるための材料となる鉄やビタミンの不足、出血、白血病などの血液疾患などが挙げられます。貧血になると、易疲労感、頭重感、めまい、ふらつき、労作時の息切れなどがあらわれます。

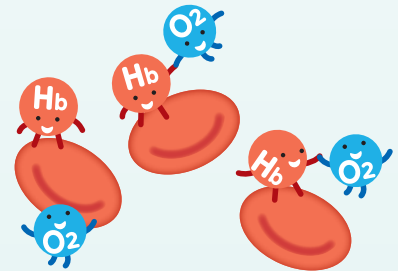


Q 最もよく耳にする鉄欠乏性貧血とはどのような病気ですか?

A

鉄分の不足により、ヘモグロビンが足りなくなった状態を指します。原因として、大きく分けると、摂取不足か出血による喪失に分けられますが年齢によって異なってきます。

乳幼児は摂取不足が主ですが、思春期では、急激な成長や月経の開始、偏食、スポーツ貧血などがあります。成人になりますと、月経過多や子宮筋腫、がん、特に高齢者では、これらに加えて痔核や尿路系からの出血、嚙む力や飲み込む力の低下などによる摂取不足が挙げられます。そのため、便が黒くなったことがないか、不正性器出血がないかをお聞きし、こころあたりがある場合は、消化器内科 [p.4へ](#) や産婦人科 [p.5へ](#) 受診などで出血源を調べます。



Q 鉄欠乏性貧血の治療はどのようなものでしょうか?

A

出血等がない場合は、鉄剤を内服します。だいたい3ヶ月程で治療が終了します。もし、吐き気や嘔吐、下痢、便秘、腹部不快感などが強い場合や消化管に原因がある場合は、静脈注射や点滴での投与となります。



かも!? ～貧血が気になる人必見～

Q 貧血発症の予防のために普段から気をつけた方がいいことは何ですか？

A

まずはバランスの良い食事 **p.7へ** を摂っていただくことです。

徐々に貧血になりますと体が慣れてしまうので、症状が出にくく、気付いたら高度の貧血になっているということも



珍しくありません。また、月経過多や胃潰瘍、痔などがある方、心臓や脳の病気で血液をサラサラにするお薬を飲んでいらっしゃる方などは貧血になりやすいので定期的に健診を受けましょう。



Q その貧血、実は血液の病気かも…?? ～血液内科からみた貧血～

A

明らかな原因がなく、食事の摂取不足もない場合は、血液疾患の可能性もあります。造血の場である骨髄に異常が起こり、正常な血を造れなくなる再生不良性貧血や、骨髄異形成症候群、または血液がんである多発性骨髄腫や白血病などが挙げられます。おかしいと思ったり、異常を指摘された場合は積極的に受診をしましょう。

血液内科 宮原裕子部長はこんな人!!

Q: 血液内科の医師を志したきっかけを教えてください。

A: 研修医1年目の時に、自分の出身高校の学生さんが白血病で入院となり、担当しました。その症例がきっかけで循環器志望から血液内科に変更しました。

全く予期せぬがんに襲われた彼女と一緒に毎日戦い、退院を迎え、私の結婚式にも出席していただきました。その時に私の指導者であったのが、当院輸血・造血幹細胞移植科部長の伊藤満先生です。市立病院で再会しました!!

Q: 趣味について教えてください。

A: サーフ エクササイズと暗闇フィットネスです。あまり時間が取れませんが、揺れるサーフボードの上で体幹を鍛えたり、真っ暗な中で音楽にのりボクササイズをしたりしています。続けることで汗をしっかりとけるようになってきました。



宮原 裕子
血液内科部長

消化器内科からみた鉄欠乏性貧血

Q 鉄欠乏性貧血で考えられる消化器系の病気はありますか？

A 鉄欠乏性貧血の原因として、胃や腸などから出血していることが考えられます。胃十二指腸潰瘍や胃炎、逆流性食道炎、胃粘膜の毛細血管からの出血、良性のポリープや食道がん、胃がん、大腸がんの悪性腫瘍などが原因となりえます。

また、胃切除後の方や吸収不良症候群^{*1}などのまれな病気により、鉄の吸収が阻害されて生じることもあります。



Q 消化器系の病気であった場合、貧血と一緒にどのような症状が現れますか？

A 一度にたくさん出血した場合は、血を吐いたり(吐血)、黒い便や赤い便が出る(下血・血便)こともあります。少しずつじわじわ出血すると気づかずに貧血が進みます。おなかの調子が悪いという自覚もないままに貧血の症状が出て初めて診断されることもあります。全体的にはおなかの痛みやむかつき、食欲がなくなるなどが考えられます。がんなどの悪性腫瘍では体重が減ったり、食道がんでは食べものが飲み込みにくくなる、胃がんや大腸がんではおなかのはる、胸やけ、下痢や便秘などの症状も考えられます。



Q どのように調べることができますか。

A 診断には胃カメラや大腸カメラなどの内視鏡検査が有用です。胃カメラや大腸カメラで原因を認めない場合は、カプセル内視鏡^{*2}やCT検査などで小腸を調べることもあります。いずれにしても原因不明の鉄欠乏性貧血では、胃腸の調子は悪くないと思っても消化器内科で調べてみることをおすすめします。

中高年の方は、普段から胃がん検診や大腸がん検診を受けることも大切です。



^{*1} 消化・吸収の働きが低下することで、食物中の栄養素が十分に吸収されずに起こる病気

^{*2} 小型カメラを内蔵したカプセル状の内視鏡

消化器内科 山下靖英部長はこんな人!!

Q: 消化器内科の医師を志したきっかけを教えてください。

A: 対象となる臓器や疾患が多く、手技が多いことがその理由です。特に内視鏡による診断や治療に興味を持ち、内科の中では外科的な要素があってやりがいを感じています。

Q: 趣味について教えてください。

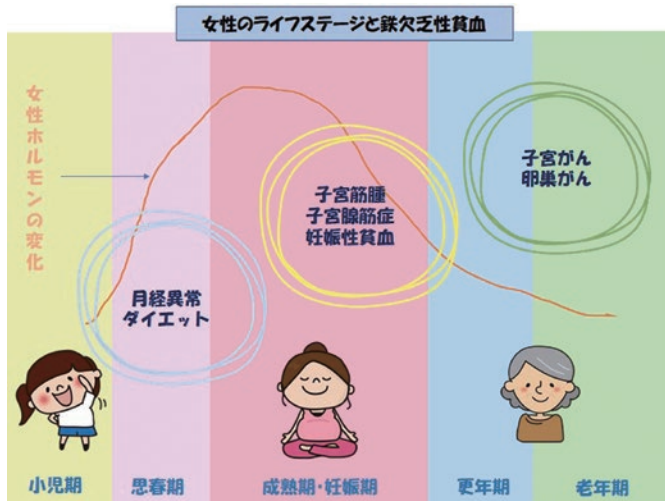
A: 高校の時に部活でしていたテニスです。ただ最近は肩が痛くて(五十肩)、高校時代の友人にも会えずできていません。その他、読書(主に推理小説)、囲碁・将棋(いずれも見るとは)などが好きですね。



消化器内科
山下靖英部長

産婦人科からみた鉄欠乏性貧血

女性は、妊娠や月経の異常など特有の問題により、様々なライフステージで鉄欠乏性貧血に陥ることがあります。



思春期

月経が不安定であるために過多月経となったり、ダイエットによる栄養不足から鉄欠乏に陥ったりすることがあります。

成熟期

子宮筋腫や子宮腺筋症などの腫瘍が発育し、過多月経を引き起こすことがあります。日中でも夜用のナプキンが必要で頻回に交換する、レバーのような塊が出る、などの症状があれば過多月経が疑われます。

妊娠期

月経は停止しますが、母体・胎児・胎盤への鉄需要が増すために妊娠性の貧血となることがあります。

更年期以降

子宮がんなど悪性腫瘍では、不正性器出血が起こることがあります。出血が多い場合は貧血の原因になります。

予防法

ダイエット中や妊娠中は特に鉄摂取不足となることが多く、バランスの良い食事をこころがけるとともにサプリメントなども上手に利用しましょう。また、子宮がんなど悪性腫瘍も、初期には無症状であったり、少量の出血のみであったりすることが多い疾患です。子宮頸がん検診を定期的に受診し、不規則な出血や月経量増加を認める場合は産婦人科で超音波検査などを受けましょう。

治療法

過多月経や腫瘍性の出血などは、ホルモン剤や子宮内留置器具、手術などにより改善することがあります。ピルなどのホルモン剤内服は初経直後から開始でき、長期間服用も可能です。また、これらの治療により、過多月経だけでなく月経困難症（月経時の腹痛など）も改善することがあり、慢性的な貧血や月経時の辛い悩みがあればぜひ産婦人科でご相談ください。

産婦人科 大井仁美先生はこんな人!!

Q: 産婦人科の医師を志したきっかけを教えてください。

A: 高校時代、当時カイロで行われていた国際人口開発会議について学びました。その中で、家族計画や妊娠・出産に対する正しい知識を広めたいと感じ、医師を志しました。

Q: 趣味について教えてください。

A: 学生時代はバックパッカーで、インドやネパール、チベットなど多くの国を旅行しました。



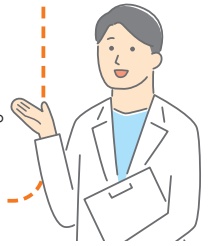
産婦人科
大井仁美医長

臨床検査技師からみた鉄欠乏性貧血

貧血における検査ではヘモグロビン濃度、ヘマトクリット*¹、赤血球数を調べます。診断には主にヘモグロビン濃度が用いられます。

貧血にはいくつか種類がありますが、最も頻度が高いのが「鉄欠乏性貧血」です。

*¹ 血液中の赤血球の割合



ヘモグロビンの濃度から貧血の目安を知ろう!!

* 貧血の目安 *

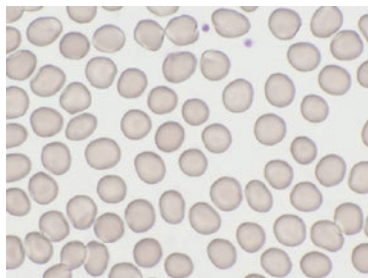
	ヘモグロビン濃度 (g/dL)
成人男性	13未満
成人女性	12未満
妊婦	11未満
高齢者	11未満

～ヘモグロビンとは～

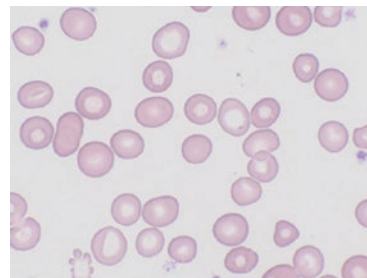
赤血球の中に含まれているもので、鉄を含む「ヘム」という色素と「グロビン」というタンパク質からできています。

全身へ酸素を運ぶのに重要な役割をはたしています。

赤血球の形から鉄欠乏性貧血か知ろう!!

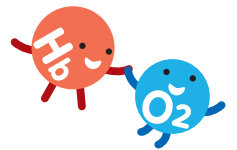


【正常な赤血球】



【鉄欠乏性貧血の赤血球】

(赤血球の真ん中が白く抜けていて、大きさがばらばら)



検査中



赤血球の主な構成物である**ヘモグロビン**が減少することで、赤血球が部分的に薄くなったり、小さくなったりし、本来の正常な赤血球がつかれなくなります。

貧血の解消はまず食生活の改善から

貧血の多くは鉄が不足することで起こります。夏場はあっさりとした料理を好んで食べる機会が増えるため、鉄が不足しやすくなります。下記のチェックリストで食生活をチェックし、「改善のポイント」を参考にしてみましょう。

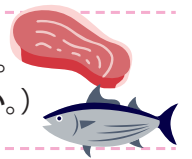
貧血になりやすい食習慣の例

- 欠食（食事を食べない）することがある。
- スポーツドリンクやジュースをよく飲み、食事量が減っている。
- 麺類ばかりでおかずを食べない。または、肉・魚を食べる機会が少ない。
- 果物や野菜の摂取が少ない。
- 食事中に濃い緑茶やコーヒーをたくさん飲む。

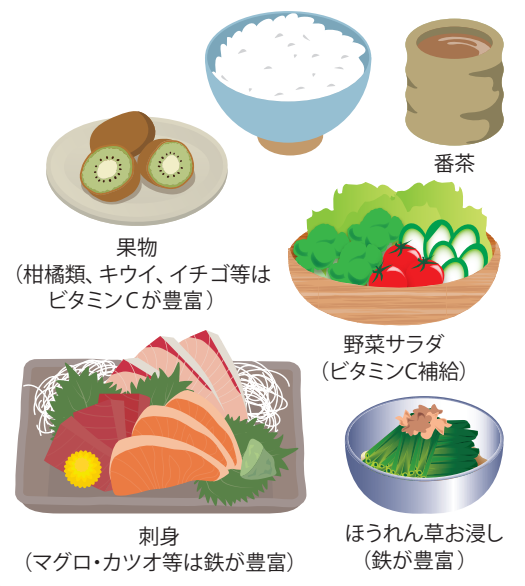


改善のポイント

- ➔ 1日3食食べましょう。
- ➔ お茶や水で水分補給し、食事量が減らないようにしましょう。
- ➔ おかずには魚や赤身肉を利用しましょう。（魚や肉に含まれる鉄は吸収率が良い。）
- ➔ 新鮮な野菜や果物にはビタミンCが含まれ、鉄の吸収率を高めます。食事に取り入れましょう。
- ➔ 緑茶やコーヒーにはタンニンが含まれ鉄の吸収を阻害します。食事中は量を控えるか、番茶や麦茶としましょう。



鉄を効率よくとる献立例



ゆでるだけ! 栄養たっぷり「ぶっかけ素麺」



栄養価
エネルギー 420kcal
蛋白質 9g 鉄 2.6g

材料(1人前)

素麺 …………… 100g
牛肉(赤身) …………… 60g
小松菜 …………… 10g
プチトマト …………… 3個
めんつゆ …………… お好みで

- 作り方**
- ① 素麺をゆで、流水で冷やす
 - ② 牛肉、小松菜をゆで、流水で冷やす
 - ③ トマトは食べやすい大きさに切る
 - ④ ゆでた素麺に②③の具材をのせる
 - ⑤ めんつゆをかければでき上がり

鉄が豊富な牛肉と小松菜を使った夏にお勧めの素麺です。



管理栄養士

※病気で治療中の方は、食事内容について主治医の指示を守りましょう。



令和4年度 京都市立病院 市民公開講座のお知らせ



【テーマ】『よくわかる「運動器の健康」と、そのつくりかた』

●開催日程 令和4年10月1日(土) 午後1時30分～午後4時15分(2時間45分)

- 内 容
- ①『せぼねの健康づくり』 <脊椎外科部長 竹本 充>
 - ②『関節の健康づくり』 <整形外科人工関節部長 金 永優>
 - ③『運動器の健康維持についてのリハビリテーション』 <リハビリテーション科理学療法士 久田 祥寛>
 - ④『いきいきと生活し続けるための健康づくり』 <看護部副看護師長(老人看護専門看護師) 大田 恵子>

●会 場 京都産業会館ホール北室 ●参加費 無料 ●定 員 130名

●応募期間 令和4年8月31日(水)～9月20日(火) ※多数抽選。当落の結果は、9月25日頃郵送。

●申込方法 京都いつでもコールに電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。(参加者全員の氏名、ふりがな、代表者の住所・郵便番号、電話番号を明記)

～京都市立病院 ミニ市民公開講座開催のご案内～

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催いたします。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、**血液がん**について知りたい方、日ごろ体調について疑問などをお持ちの方は、ぜひお越しください。

【テーマ】よくわかる「血液がん」とその治療
～早期発見と病気とうまく付き合っていくために～

- 第1回: 令和4年 5月21日(土) 「急性白血病」
- 第2回: 令和4年 7月 9日(土) 「骨髄異形成症候群」
- 第3回: 令和4年 9月10日(土) 「慢性骨髄性白血病」
- 第4回: 令和4年11月12日(土) 「悪性リンパ腫 ゆっくりなタイプ」
- 第5回: 令和5年 1月14日(土) 「悪性リンパ腫 急ぐタイプ」
- 第6回: 令和5年 3月11日(土) 「多発性骨髄腫」

講演終了

●会場 京都経済センター 会議室
京都市下京区四条通室町東入
函谷鉾町78番地

●時間 10:30～11:30

●申込不要

●参加無料



敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!

喫煙はマナーを守って決められた場所です。

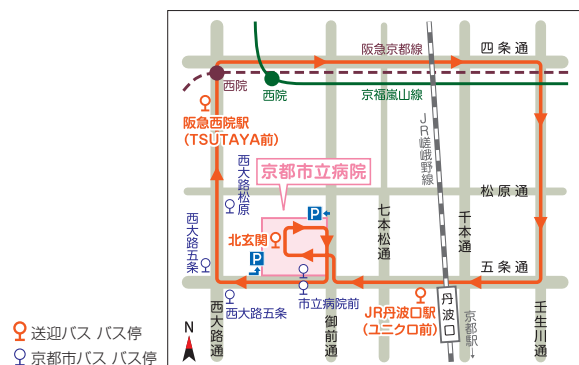


京都市立病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311(代) FAX 075-321-6025(代)
<https://www.kch-org.jp/>

送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は連休)

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	00 30	05 35	15 45	20 50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50



送迎バス バス停
京都市バス バス停

ご意見募集中!

「やすらぎ」夏号を最後までお読みいただきありがとうございます。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページにて募集しています。右のQRコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2022・夏号

令和4年8月23日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311

FAX 075-321-6025

