

鉄欠乏性貧血について

医療法人 小金井中央病院
内科医 岡部 寛

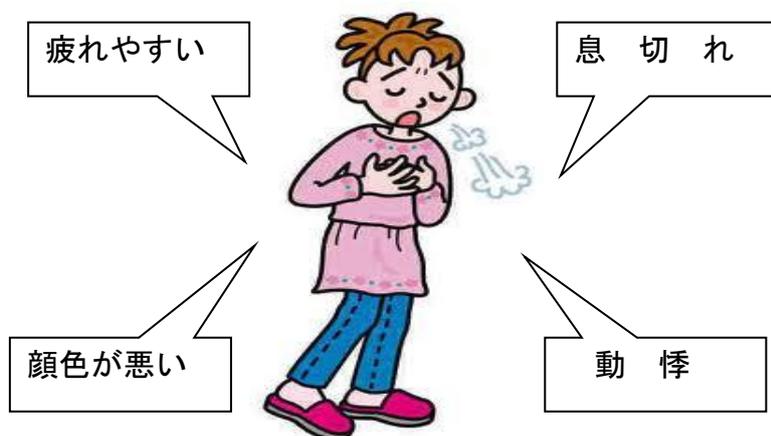
【はじめに】

血液にはヘモグロビンという赤みの素になる成分が含まれており、これが全身に酸素を運ぶ役割をしています。貧血とはこの成分が薄くなった状態です。医学的には、血液検査のヘモグロビン濃度 (Hb) が、男性 13g/dl 以下、女性 12g/dl 以下とされています。ヘモグロビンを作るためには多くの鉄分が必要ですが、この鉄分の不足が原因で起こるのが貧血で最も多い「鉄欠乏性貧血」です。厚生労働省の調査によると、成人男性の 5~10%、成人女性の 15~20%が貧血と報告されています。



【症 状】

貧血が軽い場合には無症状ですが、進行すると動悸や息切れを感じたり、疲れやすくなります。顔色が悪くなったり、まぶたの内側が白っぽくなるのも特徴です。さらに長期間に及ぶと、爪の変形、氷が異常に食べたくなる、物が飲み込みにくい、などの症状があらわれることもあります。よく「貧血で倒れた」と表現される立ちくらみは、実際には貧血の症状ではなく、自律神経反射や起立性低血圧によるものが多いようです。



【原因】

通常は鉄分の吸収と喪失の体内バランスがとれた状態になっていますが、何らかの理由でこのバランスがくずれると貧血が起こります。月経のある女性では出血により鉄分が不足しやすくなります。他にも子宮筋腫などの婦人科の病気・偏った食事やダイエット・妊娠や授乳でも起こります。男性では胃や腸からの出血が最も多い原因です。調べても原因が分からない場合も多く、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染と貧血が関係する場合があることも分かっています。

【予防と治療】

まず鉄分が不足しないような食事を心掛けましょう。肉類・赤身の魚・レバーなどに鉄分が多く含まれますが、カロリーや脂肪のとり過ぎには注意が必要です。他にも、ほうれん草・パセリ・豆類・ひじき・切り干し大根・ゴマ・プラム・レーズンなどにも多く含まれます。市販のサプリメントも役立ちます。

果物などに多く含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けますが、**逆にお茶・コーヒー・乳製品は吸収を妨げるため、時間を空けて飲むとよいでしょう。**Hb 10g/dl 以下くらいまで貧血が進んでいる場合は鉄剤による治療を行います。同時に貧血の原因を調べる必要もあります。治療をしても良くならない場合には、癌や血液の病気の可能性もありますので病院で相談しましょう。



禁煙に L e t ' s t r y

医療法人 小金井中央病院
外来師長 山崎 久江

日本の喫煙率は、2011年JT全国たばこ喫煙率調査より、全人口男性喫煙率33.7%女性10.6%です。

喫煙者率から喫煙人口を推察すると、男性1,702万人、女性577万人になります。喫煙者率は減少傾向にあると言われてはいますが、まだまだ愛煙家の方が多く見られます。近年の疫学調査により、**喫煙は肺ガンをはじめとする多くのガンを引き起こすことが明らかになっています。**また、タバコの有害物質は肺から急速に血液中に移行し全身に広がっていくため、**脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、歯周病、胃潰瘍、肌の老化までも喫煙による影響を受ける喫煙関連疾患であることがわかっています。**

— 愛煙家の皆さん 禁煙に Try してみませんか —

1 たばこの煙の何が悪いの？

たばこの煙は毒ガス!!

たばこの煙には、ニコチンやタールだけでなく一酸化炭素やヒ素、カドミウムやアセトンなど250種類の有害物質が入っています。

そのため妊婦の喫煙によって、流・早産、分娩時の異常、胎児の発育障害(低出産体重児)、SIDS(乳幼児突然死症候群)など、本人・胎児ともに危険性が高まります。



こんなものも
たばこに含まれます！

- ・一酸化炭素…車の排気ガス
- ・ヒ素……………殺虫剤
- ・アセトン……ペンキ落とし
- ・カドミウム…電池

ニコチン
特徴：末梢血管を収縮させ、心拍数を増や

タール
特徴：多くの発がん物質を含む。

一酸化炭素
特徴：血液が運ぶ酸素の量を減少させる。動脈硬化が進みやすくなる。

2 受動喫煙の怖さ

たばこの煙は、本人がフィルターを通して吸う主流煙と、火のついたたばこの先から立ち上がる副流煙に分けられ、煙に含まれる有害物質は、フィルターを通らない副流煙の方が約2～4倍多く含まれています。



3 禁煙によるメリットは・・・

- ① 喫煙関連疾患（肺ガンをはじめとする多くのガン・脳卒中・心筋梗塞・慢性肺疾患・歯周病・胃潰瘍・肌の老化など）リスクが少なくなります
- ② 血圧が正常になります
- ③ ご飯がおいしくなります
- ④ よく眠れます
- ⑤ お肌の弾力を取り戻し、すべすべになります



禁煙に Let's try

Step 1 思いついたら迷わず禁煙スタート

気負わず、気軽に始めてみましょう。

A 禁煙はよい環境で

- ・ 吸い残しや買い置きタバコは、いさぎよく捨てましょう
- ・ 灰皿やライターも片付けましょう。
- ・ タバコを売っている場所や喫煙コーナーには近づかないようにしましょう
- ・ あなたの禁煙を応援してくれる人がいると安心ですね

B 吸いたくなったら、上手に受け流す

- ・ 水やお茶をゆっくり飲んでみましょう
- ・ 深呼吸したり、体を軽く動かしてみましょう
- ・ お酒やコーヒーを控え、野菜や果物を多くとりましょう
- ・ 禁煙したい気持ちを思い出すためのグッズを利用しましょう



C 前向きに禁煙を楽しみましょう

- ・ 失敗の数だけ成功への階段を登っています
- ・ 禁煙に挑戦している自分をほめてあげましょう

Step 2 ストレスなく禁煙できる禁煙補助薬がおすすめです

薬局・薬店で購入可能→ニコチンガム、ニコチンパッチ(市販用)

医師の処方箋が必要→ニコチンパッチ(医薬用)、飲み薬

◎ 当院でも禁煙外来実施中です・・・月・火曜日：午後（循環器）

木曜日：午後（呼吸器）

御希望の方は御相談ください・・・「受付」または「看護師」まで

