

血液の疾患とは……？

医療法人 小金井中央病院
内科医 吉田 こず恵

血液には、白血球・赤血球・血小板という細胞成分があります。これらの細胞は、主に骨髄という骨の奥にある組織で作られており、これを造血機能と言います。主に白血球は細菌やウイルスなどの感染症から体を防御する役割、赤血球は体中に酸素を運搬する役割、血小板は止血と言って傷口からの出血を止める役割を担っています。

これらの血液細胞が急に減少、或いは逆に過剰増加して正常な機能が果たせなくなるのが血液疾患です。大きくまとめると以下のような疾患があげられます。

1 貧血

- ・ 赤血球が減少していることで、症状としては、労作事の息切れや動悸、全身倦怠感や疲労感として現れます。
- ・ 最も頻度が高いのが、【鉄欠乏性貧血】で、体内の鉄分が不足してヘモグロビン（赤血球で酸素を運ぶもの）合成が低下している状況です。胃や大腸などの消化管からの出血や、あるいは女性であれば子宮筋腫や月経過多が、その原因になる場合があります。検診などで貧血を指摘された場合には、胃カメラや大腸カメラを受けて消化管出血の精査をされることをお勧めします。また女性の方は、是非、婦人科医の診察も受けてください。
- ・ 胃切除の既往のあるヒトはビタミンB12の吸収不良、また偏食やアルコール摂取量が多いヒトでは葉酸が欠乏する【大球性貧血】になる場合もあります。

2 白血球減少・増多

- ・ 風邪や感染症を起こし、一時的に白血球が増加するのは正常な体の反応で問題ありません。反対に、ウイルス感染症では白血球が減少することもあります。また薬剤が影響して、血球減少が起きる場合もあります。
- ・ しかし、急激に白血球が増加し、貧血や血小板減少が進行する際には、【白血病】などの血液疾患の可能性もありますので、すぐに専門医を受診されることをお勧めします。症状としては、風邪がなかなか治らない、倦怠感が続くことなどがあげられます。また、【慢性白血病】などでは、肝脾腫も出現することもあります。



3 血小板減少

- ・ 血小板減少の症状としては、あざが出来やすい、歯肉や鼻出血が止まりにくいというようなものがあります。薬剤の影響での血小板減少や、自己免疫疾患（リウマチや膠原病）や甲状腺ホルモンの異常などで起きる場合もあります。
- ・ 何らかの免疫反応が関与しているとのことですが、【ITP：特発性血小板減少性紫斑病】で、急に血小板が減少してしまう疾患もあります。【白血病】や【再生不良性貧血】などの血液疾患でも血小板減少が出現することがあります。

4 リンパ節腫大

- ・ リンパ節腫大の原因には、感染症（ウイルスなど）や、腫瘍性（癌の遠隔転移）、またはリンパ組織の腫瘍である【悪性リンパ腫】などが挙げられます。
- ・ 一般的に感染症によるリンパ節腫大では痛みを伴いますが、【悪性リンパ腫】では、ほとんど痛みを伴わずに、急激にリンパ節が腫大して、発熱・体重減少などの症状も随伴することがあります。最終的な診断には病理組織生検が必要となります。無痛性に大きくなるリンパ節の腫大を自覚された際には、専門医の受診を受けてください。



献血のお願い

最後に、血液疾患の患者様のなかには、赤血球や血小板輸血の治療を必要としている方が大勢います。多くの健康な皆様に、献血にご協力いただければと思います。宜しく申し上げます。

睡眠について

医療法人 小金井中央病院
中央棟2階病棟看護師長 関口 美和

～なぜ人は眠るのでしょうか？～

まず、寝不足の状態であると皆さんはどうですか？体がだるいのはもちろんですが、頭がぼーとし、少しイライラする時がありませんか？

それは大脳という、人間で感情や思考を受け持つ脳の中でも大事な部分が疲労しているからです。

脳は静かにしていても全身で使うエネルギーの18%も消費します。活動していれば、それ以上となり、脳に休息を与えないとオーバーヒートしてしまいます。

そのため『眠る』ということは私たちにとって、とても大切なことなのです。

～睡眠の仕組み～

睡眠のパターンには大きく2通りあります。

① レム睡眠

体だけ休んで、脳は起きている浅い睡眠（夢を見る）。

② ノンレム睡眠

体と脳が両方休む深い睡眠（夢を見ない）。

更にノンレム睡眠には4つの段階に分かれます。

第1段階 うとうとした浅い眠り。

第2段階 断片的な思考や映像が頭をよぎる、周囲の物事には気づかず、目が開いていたとしても見ることは出来ない。

第3段階 もっと深い眠り。

第4段階 最も深い眠りで『デルタ睡眠』とも呼ばれる。体の回復と修復が行なわれ、子供が成長するのもこの段階。この『デルタ睡眠』が不足すると体がだるく、無気力、憂うつになる。

※ 人間は、この2通りの睡眠パターンを一晩に数回繰り返し、朝レム睡眠で起きると目覚めが良いのです。

～健康的な睡眠とは～

○薬の助けを借りないで、不安や心配に悩まされることなく、すぐに寝付ける。

○夜中に目を覚ますことはめったになく、目を覚ましてもまたすぐに眠れる。

○毎朝、だいたい同じ時間に自然に目が覚める。

○いったん起きて活動すれば日中眠気を感じない。



～睡眠障害（不眠症）とは～

先に述べた2通りの睡眠パターンのバランスや深さが悪くなった状態です。

睡眠障害（不眠症）には、一過性の不眠と慢性的な不眠があります。

前者は一時的なもので、数日から数週間程度続くだけで長引くことのない不眠です。原因も環境的な要因（騒音、温度・湿度の不快感等）や精神的ストレス（家族の不幸、入学試験、重要な会議等）など様々です。

後者は継続される不眠により集中力・思考力・記憶力などが低下します。更に吐き気を催したり片頭痛が起きたり、場合によっては食欲が低下することもあります。そして、作業に時間がかかったり、睡眠障害の影響で交通事故を起こす危険性もあります。

『睡眠時無呼吸症候群』

慢性的な不眠の代表的原因の一つです。睡眠中に何らかの原因で呼吸が停止する、無呼吸を伴った病気です。全人口の2～4%といわれており、日本では200～400万人の方がかかっていると推測されています。原因は肥満による首回りへの脂肪の沈着、扁桃肥大、鼻の通りが悪い、舌が大きく気道をふさいでしまう、顎が小さい（小顎症）が挙げられます。症状は息が止まる大いびき、昼間の著しい眠気、熟睡感の欠如、起床時の頭痛などです。

放っておくと生活習慣病の悪化や早死にするなど、実は非常に怖い病気です。早期診断・早期治療が必要不可欠です。可能性のある方は専門医の診察を受けてください。

『抑うつ状態』

慢性的な不眠は、身体だけでなく、無気力や憂うつ感などのように精神にも影響を与えます。

近年、主に使用されているベンゾジアゼピン系睡眠薬は、適正な用法・用量を守って使えば重篤な副作用は少なく、安全性が高くなってきています。「睡眠薬がくせになる・体に悪い」と怖がらず医師へ相談してください。

体や心のために薬の力を借りて治療することも必要です。

～生活改善～

- ① 就寝前にカフェイン入りの飲み物（コーヒー、お茶など）をとらない。
- ② むるめのお風呂、香り、軽い読書などでリラックスする。
- ③ 毎日同じ時刻に起床する。
- ④ 規則正しい食事や運動習慣を身につける
- ⑤ 寝酒はやめる

（かえって睡眠が浅くなったり、尿意で目が覚めたりす

- ⑥ 昼寝は20～30分程度にし、長い時間昼寝しない。

