

貧血って何？

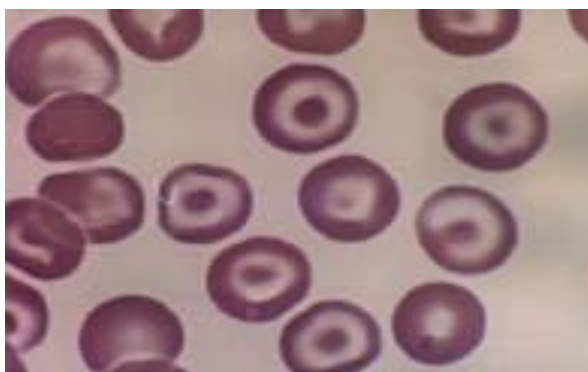
小金井中央病院 内科医師 上田 真寿

1) 病気の概要

最近健康診断などで、血液を調べた結果、貧血が発見されることがほとんどです。貧血は、血液中のヘモグロビンという赤い蛋白質が少なくなっている状態です。このヘモグロビンは、血液の中にある赤血球という小さな細胞の中にあります。したがって、赤血球が減ってもヘモグロビンが減っても貧血になります。ヘモグロビンを含んだ赤血球は体の骨の中、つまり骨髄でつくられます。腎臓でつくられるエリスロポエチンというホルモンが骨髄の赤血球の基の細胞に作用して、赤血球へと変化させます。赤血球になると血管の中に出てきて、120日たつと壊されます。したがって、貧血の起こる原因としては、骨髄における赤血球のつくられる能力が低下している場合と、赤血球自体の破壊が増加し、寿命が短くなっている場合です。そのほか出血でも貧血になります。

なにが原因で貧血がおこっているのか知ることが大切！！

検査によって貧血と診断されたら、さらに原因となる病気の有無を調べ、それが発見されればその治療を行います。



2) 症状

ヘモグロビンの仕事は酸素運搬ですから、それが足りなくなると、いろいろな臓器に酸欠の症状が起こります。特に酸素を必要とするのは脳、筋肉、心臓です。脳の酸欠のために、めまいや頭痛がします。筋肉の酸欠

のために、だるくなったり、疲れやすくなります。心臓の酸欠のために、狭心症のような胸痛が起こります。そのほか、酸欠を解消しようとして、心臓の収縮が速くなり、そのため動悸がします。また、呼吸が速くなり息切れとして感じます。赤いヘモグロビンが足りないために、顔色が青くなります。なお、これらは貧血に共通した症状ですが、貧血の種類によって、さまざまな症状が起こります。

3) 予防・日常生活

貧血はゆっくり起こると、よほどひどくならない限り、気がつかないことがあります。したがって、定期的な健康診断を受けることが大切です。そのほか、偏食しないこと、やたらに薬を飲まないことなどが必要です。シンナーなどの有機溶媒にはなるべく近づかないことです。栄養バランスのよい食事を摂ることが大切。

そのほかに注意したいのが次のポイントです。

■ とくに良質のタンパク質と鉄分が不足しないように気をつける

タンパク質不足は、赤血球を造る能力の低下を招く。もちろん鉄分は毎食確実に摂取する。

■ 食事はよくかんでゆっくり食べる

胃酸が分泌され、鉄などの消化・吸収が高まる。

■ 多食・過食に注意する

胃腸に負担がかかると、消化・吸収能力が低下。アルコールの飲み過ぎ注意。

■ ストレスをためないようにする

胃腸はストレスの影響を受けやすい臓器。食欲不振や胃の機能低下を招かないように。

貧血を予防・改善する栄養素は？

■ ビタミンC : ブロッコリー、こまつな、れんこん、パセリ、芽きゃべつ、キウイ、いちご、オレンジ、かきなど。

■ ビタミンB6 : 玄米、だいず、ほうれんそう、バナナ、ピーナッツなど。

■ ビタミンB12 : レバー、ニシン、サバ、カキ、チーズ、卵など。

■ 葉酸 : カキ、タラ、レバー、卵黄、さつまいも、ほうれん草、牛乳

治療中や自宅で療養中の日常生活で注意すべき点は、貧血の種類によっていろいろ違いますから、医師の指示に従ってください。

お知らせ

小金井中央病院では喫煙者の健康と受動喫煙による健康被害から非喫煙者を守るため、平成15年6月1日から**病院内全館禁煙**となりました。皆様のご協力お願いいたします。

血液透析とは

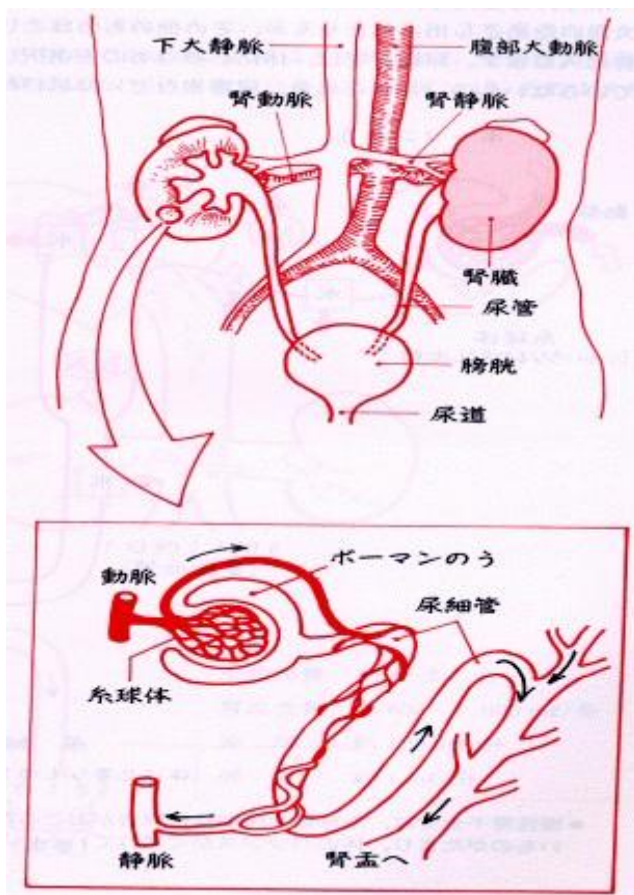
小金井中央病院 臨床工学技士 佐藤成人

はじめに

オランダのコルフが初めて人工透析により腎不全の患者様を救命できたのは1945年でした。日本でも1958年から血液透析による治療が開始されました。それから50年以上が経過した現在、工学技術、医療技術の進歩とともに血液透析は進化し、多くの患者様の救命・生命維持に貢献しています。また様々な合併症の原因となる有害物質の除去により合併症を早期予防し、患者様のQOL（生活の質）の向上を担っています。

透析患者様の状況

現在、日本の透析患者数は、年間約1万人増加し20万人を超えました。このまま36万人程度まで増加するであろうと推測されています。



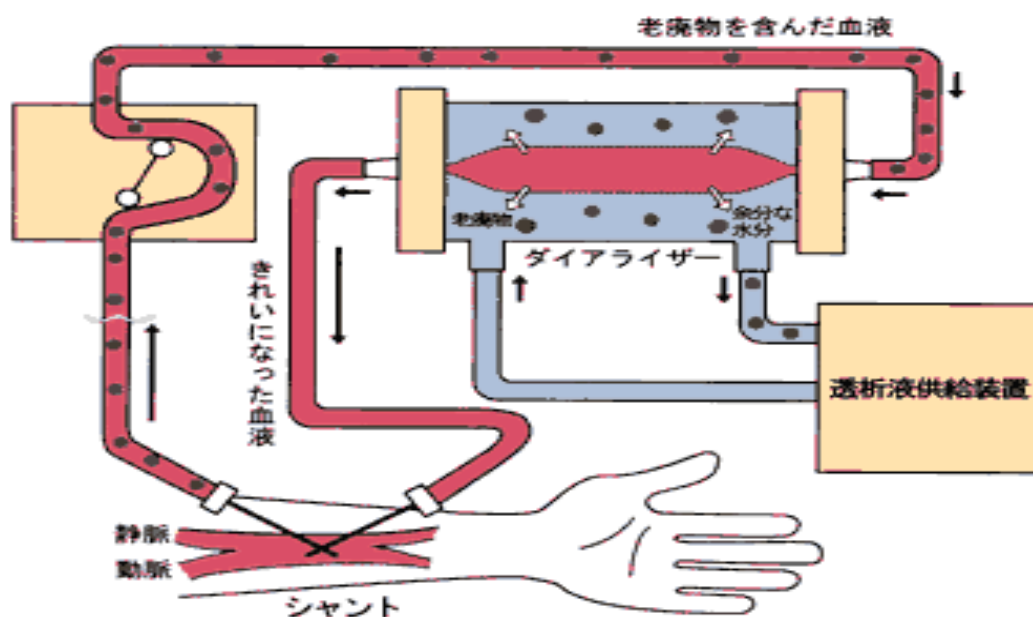
原疾患

血液透析による治療が必要なケースは大きく分けて2つあります。例えば、大出血によるショック・異型輸血により溶血・熱傷・挫滅症候群（大量の筋肉破壊）等が原因で数時間から数日で腎臓の働きが低下する急性腎不全（ARF）と、早いもので数ヶ月、普通は数年から十数年の経過をとって、次第に腎臓の機能が低下する慢性腎不全（CRF）とがあり、その原疾患は糖尿病性腎症と慢性糸球体腎炎で70～80%を占め、腎硬化症、多発性膿胞腎などと続きます。

血液透析の原理

まず、「半透膜」という言葉の説明が必要です。この「半透膜」とは小さな穴がたくさん開いていて、その穴の大きさにより“ある物質は通すが、別の物質は通さない膜”、の事です。実際には、**ダイアライザー**と呼ばれる筒の中に半透膜で作った毛髪程度の太さのストローが1万本ほどあり、そのストローの中を血液が、外側を透析液が通り、その際物質や水分の除去が行われます。

血液透析の仕組み



血液透析の働き

生体腎の働きは①老廃物の除去②過剰水分の除去③電解質の調整④血圧の調整⑤ホルモンの分泌・活性化⑥pH調整です。医療・医療機器の進歩により血液透析は①～③および⑥が代用出来るようになり④・⑤も薬剤の投与により治療可能となりました。しかし、通院・治療時間など問題もあり、現在、家庭透析また近未来的には携帯型などいろいろ研究されています。

