

地域医療連携室 NEWS

平成 28 年 4 月発行 第 52 号
社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室

第 53 回地域健康セミナーを実施しました！ 「貧血について」

平成 28 年 1 月 28 日（木）当院 2 階会議室にて血液内科医師の長町康弘を講師として、地域健康セミナーを開催しました。
ちょっぴりですが、講演のダイジェストをお伝えします★

今回は、なぜ貧血が起こるのか、貧血の種類・予防についてお話をしました。

貧血とは、血液中に含まれるヘモグロビン（血色素）濃度が減少した状態を指します。赤血球の最も重要な働きは“酸素を運搬すること”です。その働きを司るのがヘモグロビンです。

つまり、ヘモグロビンが減少しているということは、酸素を十分に運ぶことが出来ないことを意味します。

貧血になって酸素を十分に運ぶことが出来なくなると、身体の組織が酸欠状態になります。その酸欠状態を補おうと心臓が頑張ろうとしてしまいます。結果として頑張りすぎたため心臓がダウンし、心不全を惹き起こしてしまう危険性が高まります。

その他の一般的な症状として、動悸・息切れ、めまい、頭重感、倦怠感、耳鳴り、顔面蒼白などが挙げられます。



なぜ貧血は起こるのかというと、赤血球はずっと働き続けられるわけではありません。赤血球は骨髄で生産され、寿命は約 120 日。最終的に脾臓で壊されます。貧血は赤血球の生産性が著しく低下したり、破壊量が大幅に増加する、出血等で赤血球そのものを失ってしまうことで起こり得ます。

貧血は主に鉄欠乏性貧血（赤血球生産のための鉄分不足による貧血）、巨赤芽球性貧血（ビタミン B12 不足による貧血）、再生不良性貧血（赤血球生産を司る骨髄の機能不全による貧血）、溶血性貧血（赤血球の寿命短縮などの異常による貧血）の 4 種類に分類されます。

貧血の予防には、適度な運動、鉄分やビタミン等をしっかりと摂取できるバランスのとれた食生活を送ること、十分な睡眠が必要です。お薬で治療をする場合でも、効果が出るまでに 2-3 ヶ月かかり、貯蔵鉄が溜まるまでにも 2-3 ヶ月と時間がかかります。医師の指示に従い自己判断で薬を中止せず、きちんと治療を行いましょう。



平成 28 年 4 月発行 第 52 号

〒004-0831 札幌市清田区真栄 1 条 1 丁目 1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111（代表） 011-883-6114（直通）

発行責任者：社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二（副院長）