



つばさだより No.206
2012年1月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年の東日本大震災による被災者のみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

東日本大震災では、薬を津波で流されてしまった、交通機関が不通でかかりつけの医療機関に受診できない、近くの薬局が津波の被害で営業していないなど、必要な薬を入手するのに困った方がたくさんいました。避難所で体調を崩し、薬が必要になった方もいました。つばさ薬局各店は地震の被害はありましたが、全日本民医連の薬剤師の支援を受けて、地域の方々に薬を提供するために営業を続けてきました。しかし、十分な医薬品が確保できず、ご迷惑をおかけしたこともありました。また、市販薬や介護用品も十分供給できないことがあり、ご不便をおかけしました。災害時でも、必要な薬を提供できるよう対策を立てていきたいと考えています。

大震災から10ヶ月経ち、地域も少しずつ復旧してきています。しかし、日常生活を取り戻すことは容易ではなく、被災された方の生活再建は困難を極めています。地域の方が安心して医療や介護を受けられるように、社会保障の改善も重要な課題です。つばさ薬局は、地域の方と一緒に、地域の復旧・復興と安心して住み続けられまちづくりに取り組んでいきたいと思っております。

本年もよろしくお願いたします。

みやぎ保健企画 代表取締役 金田 早苗

今回のテーマは貧血です。その中で貧血全体の約7割を占めると言われる『鉄欠乏性貧血』についてお話したいと思います。貧血はいまや女性の10人に1人といわれるほど身近な病気です。赤血球の数が減る事で全身の細胞が酸素欠乏に陥るため、全身にさまざまな症状を引き起こします

●●● 貧血の症状 ●●●

疲れやすくなり、動悸、息切れがひどくなる

貧血になると体が酸欠になるので、少しの運動でも息切れして、疲れやすくなり倦怠感を覚えるようになります。

心臓にも負担がかかるようになるので、動悸が起こりやすくなります。ひどいときには呼吸困難や胸の痛みを覚えることもあります。



朝、起きられなくなる

睡眠時間をどんなにたっぷりとっても、朝起きられなくなってしまうという貧血の症状があらわれます。

これは酸素不足が脳に影響している状態です。

頭が重い、時々めまいがするなどの症状も酸素不足が影響しているのです。

顔色が悪くなったり、まぶたの裏が白くなる

ヘモグロビンという血液中の赤い色素が不足することで、血の色が薄くなります。

また、酸素不足になることで皮膚までに十分な血液が回らなくなるために、顔色は真っ白くなります。まぶたの裏、口の中の粘膜、爪なども白くなります。

つめが薄く割れやすい

貧血の度合いがひどくなると、つめが薄くなり割れやすくなったり、爪が外側に反り返るといような症状が現れるようになります。

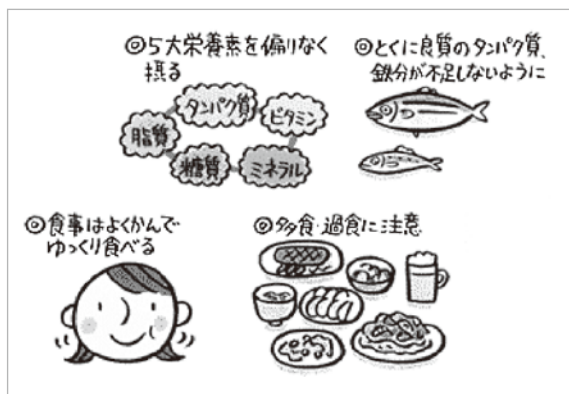
氷をやたらに食べたがる

鉄欠乏性貧血の場合に、氷を無性に食べたくなるという症状が起こることがあるようです。

氷食症とも言われています。

貧血の治療の基本は食事療法 バランスのよい食事を

貧血の治療方法としては、特に重篤な場合を除いて、鉄欠乏性貧血症ではまず食事療法が指示されます。その基本となるのは普段の食事であり、



鉄を多く含む食物を摂る必要があります。食事療法で重要なポイントは、鉄分だけをかたよって摂るのではなく、血液の材料となるタンパク質や鉄分の吸収をよくするビタミンCなど、栄養のバランスがとれた食事を心掛けることです。

よく噛んで食べましょう

栄養をきちんと消化し効率よく吸収するためにも、急いで食事をしたりせずによく噛んで食べる事が大切です。そうすることで胃酸が十分に分泌され、鉄をはじめとする栄養素が効率よく吸収されるのです。また鉄分を多く摂ると腸の働きが弱まり便秘がちになるので、便秘の予防のためにも水分や食物繊維なども摂るように心掛けて下さい。

暴飲暴食をさけましょう

バランスのよい食生活と同じくらい大切なのが、胃腸の健康管理です。アルコールの飲み過ぎや過食、ストレスなどによって胃腸に負担をかける生活を続けていると、胃腸の働きが低



下し、鉄などの栄養素の吸収もうまくいきません。胃腸の健康を維持するためには、暴飲暴食を避けるようにしましょう。

鉄剤の服用量、服用期間をきちんと守りましょう

医師の指示を守って食事の改善などを行った場合に正常値に鉄分が戻る場合もあります。しかし一定の期間、食事療法を行っても貧血が改善されない場合には、鉄分を含む薬剤を服用することになります。鉄剤を服用された方の1割ほどで胃の調子が悪くなるなどの副作用を経験するとの報告もあります。まずは胃痛などの副作用を気にしすぎず服用する事です。それでも副作用が起こる場合は、あれこれ考えずに主治医にきちんと報告し対策を考える事が大切です。

また鉄の吸収は徐々に行われます。一般的に鉄剤の効果が現れるのは、鉄量として1日100～150mgを2～3ヶ月服用してからの事です。その頃になると肩こりや頭痛といった貧血の症状もすっかり消えてくる場合が多くみられます。しかし貧血の再発を防ぐためにも、さらに3ヶ月ほどは鉄剤を飲み続け、体内の貯蔵鉄量を増やす必要があります。つまり鉄剤の服用期間は半年ほどと考えておく必要があります。

鉄剤の服用を開始してもすぐに効果が出ないからといって勝手に服用を中止することはやめましょう。これではせっかく鉄剤で治る貧血も治らなくなってしまいます。さらに鉄剤の服用中止を医師が知らない場合は、その後の治療判断に支障をきたすこともあります。また服用中止とは逆に、貧血を早く治したいからといって鉄剤の服用量を勝手に増やす事も問題です。

医師に指示された鉄剤の服用期間と服用量をきちんと守るようにしましょう。

