

貧血をしっかりと 治療しよう

上山ファミリークリニック

内科

丹治 治子

クイズ～それって貧血？～

- ・ 小学校で、朝礼の終わり頃に貧血で倒れたことがある
- ・ 貧血っぽくて、目の前が真っ暗になり、しゃがみこむと少しずつ気分がよくなる
- ・ よく貧血をおこす
- 健診の採血検査で貧血のため要受診の指示があった
- この頃立ちくらみがあり、食欲がなく、便が黒っぽい

- ・ 赤血球が減る あるいはヘモグロビン
が減るのを 貧血という

貧血？



血管迷走神経反射

(神経調節性失神)

- ・ 長時間の立位などで、自律神経の調節がうまくいかなくなり、一時的に脳の血液が足りなくなる
- ・ 貧血とは違うが、“貧血”と言われることが多い
- ・ すぐにしゃがむ・横になる・水分をとる

ほんとうの貧血は？

- ・ 赤血球/ヘモグロビンが足りない（車でいうとガス欠）
- ・ 体を動かす元になる酸素が足りない
- ・ 疲れやすい・元気がない
- ・ 少ない量でなんとかしようとする→ 心臓をバンバン動かして足りない血液を少しでも体を送ろうとする → 動悸・息切れ・心不全

急に/ゆっくり

- ・ 車だと、ガソリンがないと止まってしまう
- ・ 体は少ない血液でなんとかしようとする
- ・ ゆっくり貧血が進む場合 → 体が徐々に慣れてくるので自分では気づかないこともある
- ・ 急に貧血が進む場合 → 倒れる

Aさんの場合



38歳男性 会社員

新年度になり仕事が忙しく、夜も残業と飲み会が続いていた。

平成29年5月10日ごろより食欲がなく、空腹時に背中痛みを時々感じていた。

5月12日にいつもよりも黒っぽい便がでた。

5月13日に職場で吐き気を感じ、トイレで嘔吐。コーヒーの残渣のような黒っぽいものを吐いた。

トイレから出た後、廊下で倒れ、救急車で病院へ搬送された。

**ストレス性の十二指腸潰瘍からの出血による貧血
ヘモグロビン9g/dL 急に進む貧血**

Bさんの場合



65歳 男性 定年退職後

平成28年6月頃より便秘がちになった。12月頃より時々便に血が混じることに気づいていた。

平成29年3月頃より食欲低下、体重減少（3kg減）あり

4月には時々立ちくらみと疲れやすさを感じるようになった。

5月10日に病院を受診し、13日に大腸内視鏡検査を行った。

大腸鏡検査で大腸癌

ヘモグロビン9g/dL ゆっくり進行する貧血

なんで貧血はよくないの？

慣れて症状がなければほっておいてもいいのでは？

- ・ 心不全の原因になる
- ・ 認知機能にも影響

貧血による心不全

- ・ 酸素をあまり含まない薄い血液なので 大量に送り込むことにより なんとか全身へ酸素を送ろうとする
- ・ 全身の血管が開いて、少しでも多くの血液・酸素を保とうとする
- ・ むくみ・息切れ・動悸＝高拍出性心不全

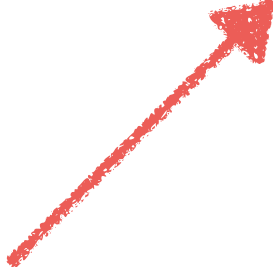
認知機能との関係

- ・ 2013年 アメリカの研究：貧血がある人の方がいない人よりも認知症になるリスクが1.6倍増える
- ・ 2015年 ドイツの研究：貧血がある人は、今覚えたことを思い出す力と言葉の流暢性が低下していた。軽度認知機能障害になるリスクが2倍弱増える

どんな貧血であっても放置するのは良くない！

どんな貧血があるの？

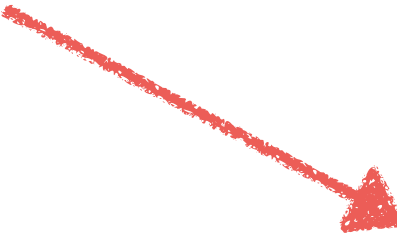
- ・ 何か足りないものがある
- ・ 血液の病気
- ・ 血液以外の病気



鉄
ビタミンB12
葉酸



溶血性貧血
再生不良性貧血
白血病
骨髄異形成症候群

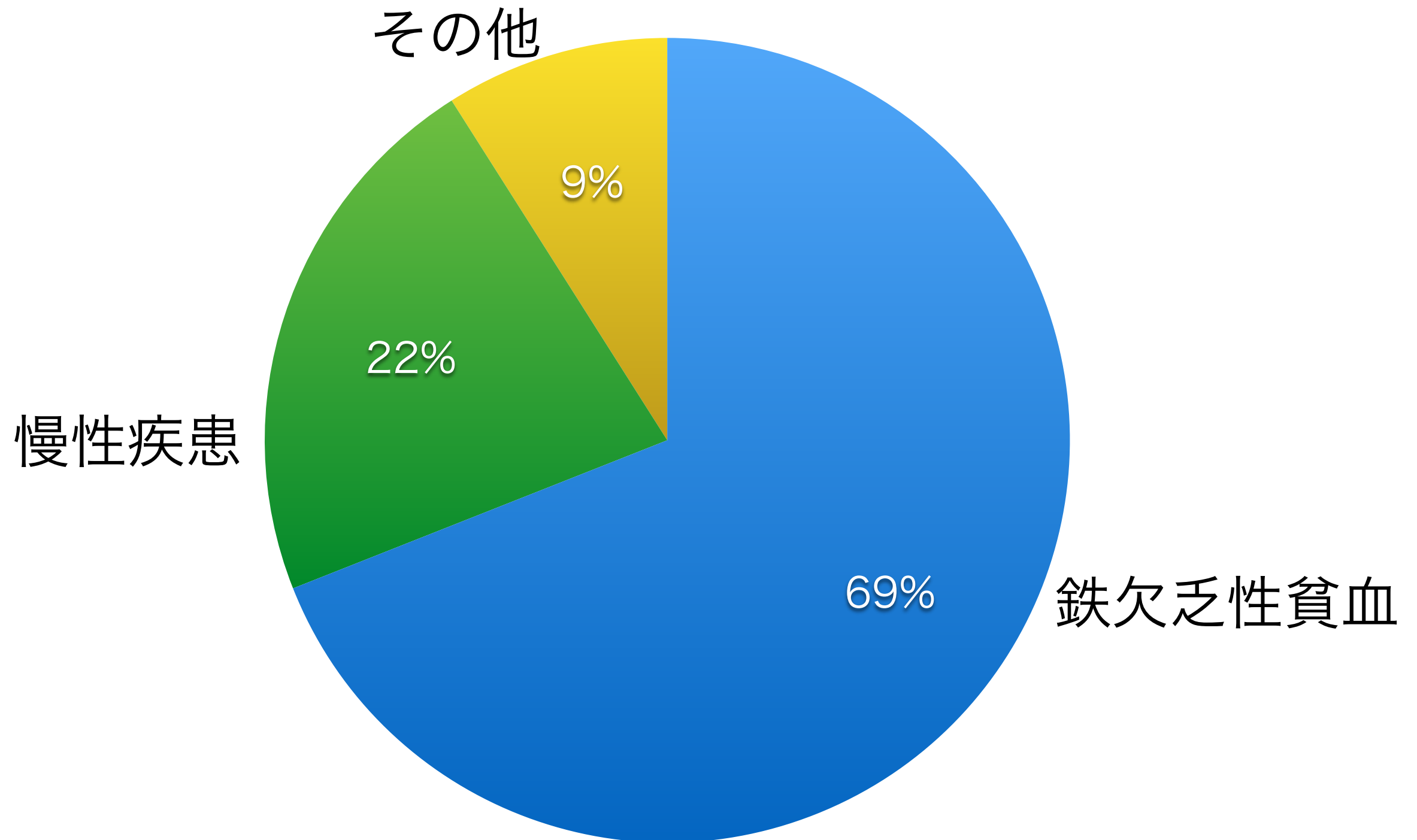


腎臓の病気
肝硬変
慢性の病気
(癌・リウマチなど)

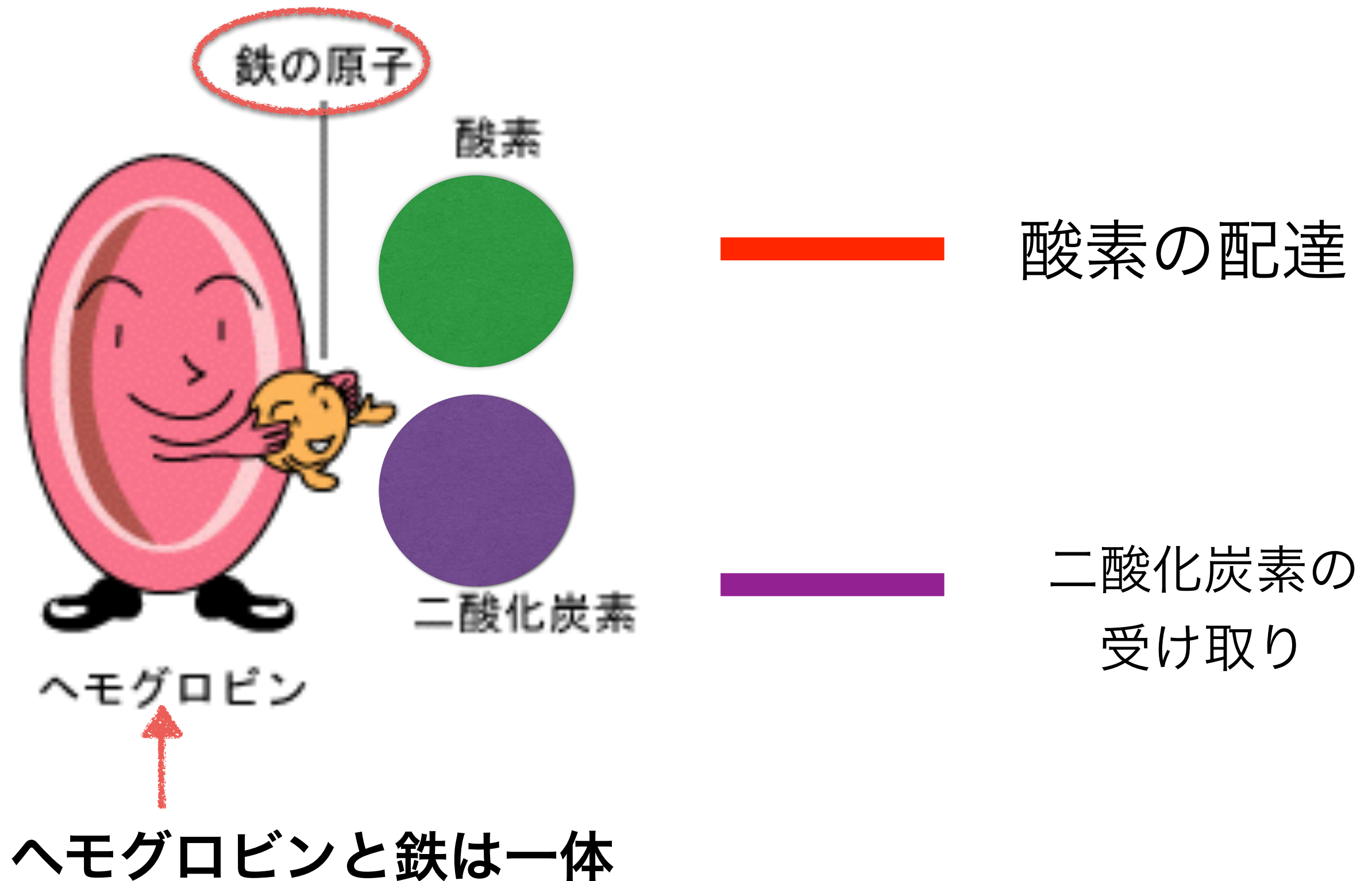
クイズ～貧血で一番多いのは？～

- 1 血液の病気
- 2 鉄欠乏
- 3 慢性の病気
- 4 ビタミン欠乏

クイズ～貧血で一番多いのは？～



鉄欠乏性



鉄子さんの場合

20代、妊娠中に貧血で鉄剤をしばらく内服

42歳 子育て、仕事に親の介護も加わり、忙し
事が不規則となることが増えた。ストレスも多か

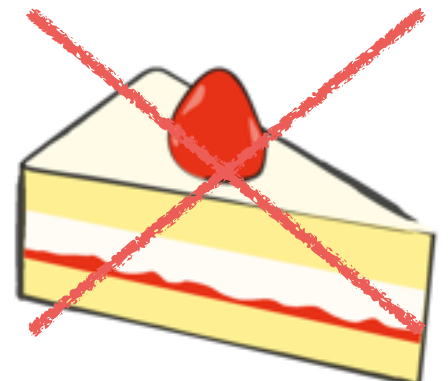


先月から職場でときどき動悸、息切れがあり、立ち上がった時に目の前が暗くなり近くの物につかまることが何度かあった。

内科を受診し、ヘモグロビン8.9 g/dL、フェリチン5
ng/mL

**鉄の摂取不足
婦人科受診も必要**

クイズ 鉄の多い食品は？



ビタミン欠乏

鉄以外に赤血球に必要なもの



びた男さんの場合

69歳男性

60歳のときに胃癌が見つかり、胃全摘出術

68歳の頃より疲れやすさを自覚

69歳になり、立ちくらみ、足の先のしびれ

病院を受診し、ヘモグロビン10.2 g/dL 大球性

ビタミンB₁₂ 100 pg/mL

胃切除後はビタミンB₁₂欠乏による貧血になりやすい



腎性

鉄以外に赤血球に必要なもの



腎子さんの場合



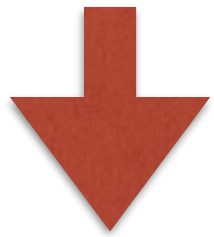
80歳女性

2型糖尿病、糖尿病性腎症から慢性腎不全となり、腎臓内科へ通院中。先月よりだるさ、疲れやすさがひどく、かかりつけ医を受診。

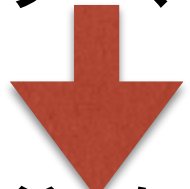
ヘモグロビン7.2 g/dL クレアチニン4.5 mg/dL

症候性

- ・ 慢性の炎症（関節リウマチ、その他の膠原病など）
- ・ 慢性の感染症（結核、感染性心内膜炎、肝膿瘍など）



- ・ 赤血球が造られるのを抑える・鉄が使えなくなる・
エリスロポイエチンが少なくなる・赤血球が壊れやすくなる



- ・ 貧血

症男さんの場合



- ・ 62歳男性
- ・ 1ヶ月前に歯の治療を受けた
- ・ 2週間前より全身倦怠感、微熱があり、食欲がなくなってきた
- ・ かかりつけ医を受診し、診察で心雑音を指摘された
- ・ 循環器内科を紹介され、採血で炎症の所見があり、心エコーで弁に細菌の塊が認められた
- ・ 感染心内膜炎の診断で入院
- ・ 入院時の採血で ヘモグロビン 8.6 g/dL

原因疾患の治療を行う

クイズ

血液はどこでつくられるでしょう？

1 肝臓

2 脾臓

3 心臓

4 筋肉の中

5 骨の中

骨髓

血液疾患

- ・骨髄で血液が造られる
 - ・異常な血液が造られてしまう
 - ・正常な血液の産生が少なくなる
 - ・造られた血液が壊されてしまう
-
- ・白血病・再生不良性貧血・溶血性貧血・
骨髄異形成症候群・リンパ腫など

けつ子さんの場合



- ・ 36歳女性
- ・ 3日前より発熱、頭痛、全身倦怠感があり
- ・ 近医を受診し感冒の診断で処方を受けるも改善せず、
39℃台の発熱が続くため、病院を受診。
- ・ 肝臓、脾臓が腫大しており、採血で 白血球50000/ μ L
ヘモグロビン6.9 g/dL 血小板20000/ μ L

緊急入院して治療
(化学療法・移植の準備)

”貧血の原因が何か”が一番重要！

- ・ それによって 治療方法、どのくらい急いで治療しなければならないかが決まる
- ・ 貧血かと思ったら まず受診を



貧血の治療について

- ・ 足りないものを補う
- ・ 原因となる疾患の治療
- ・ 再発予防

まとめ

- ・ 貧血は”何が原因か”が重要
- ・ 思わぬ病気が隠れていることも
- ・ 頭や心臓に影響する前に受診しよう

キーワード

貧血は

「待て、美人！」

ま

て

び

じん

慢性疾患
(症候性)

鉄不足

ビタミン不足

腎疾患

放っておくと 心臓ドキドキ 頭はぼーっと

放っておかずに (原因を) 追いかけてよう！