

# ほほえみ

Vol. 1

2014年7月

独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL(0957)22-1380 FAX(0957)22-1184 <http://isahaya.jcho.go.jp>



## もくじ CONTENTS

- 〈メディカルシリーズ〉貧血について① … 2
- ジュース類に入っている砂糖の量 …… 3
- 地域医療機能推進機構(JCHO)病院  
一覧表 … 4
- 独立行政法人 地域医療機能推進機構の概要 … 4

## 理念・基本方針・患者さんの権利と義務

- **理念 仁愛** ～思いやりいつくしむ心を大切に～
- **基本方針**
  - 地域に密着した安らぎのある病院づくりを進めます。
  - 患者さんと共に、安全・安心な医療・看護の提供を目指します。
  - 患者さんやご家族に、解り易く説明するよう努めます。
  - 医療水準の向上に努め、質の高いチーム医療を提供します。
- **患者さんの権利**
  - 診断・治療について知り、自分の意志で決定する権利
  - 良質な医療を平等に受ける権利
  - 個人の尊厳が守られる権利
  - 個人情報を守られる権利
- **患者さんの義務**
  - より良い医療を受けられるよう、医療に参加し、協力する義務
  - 病院の規則を守り、迷惑行為をしない義務



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院

# 貧血について①

内科 早田 央

## 「あなたは大丈夫？」

- 最近、胃が痛かったり、便の色が黒くなってませんか？
- 尿の色が変わってませんか？
- 最近、人から「顔色が悪くない？」と言われませんか？
- 朝食を抜くなど、過激なダイエットをいませんか？
- 生理が不順ではありませんか？

## 貧血ってこんなイメージですか？

朝礼で立っていたら、目の前がスーッと暗くなって倒れてしまう。しゃがんだり、座った状態から立ち上がったりと、くらくらと立ちくらみがする。

こういった症状が出たら「貧血だ!」と思っていませんか？  
→実はこれ、貧血とは違うのです。

一般的には、いわゆる【脳貧血】と言われているものです。医学的には、「熱失神」、「血管迷走神経反射性失神」、「起立性低血圧」などが考えられ、原因は、暑さ・自律神経などの反応で脳へ送られる血流が一時的に阻害されることで起こります。

→本来、【貧血】というのは、血液(ヘモグロビン)の量が減ることによっておこる病態です。

## 貧血とは？

身体に必要な酸素が十分に行きわたらなくなり、動悸・息切れ・頭痛・顔色が悪くなるなど様々な症状が表れるが、最も多い主訴は「疲れやすい」、「労作時の息切れ」。

しかし、臨床的に貧血の程度と症状の強さは一致しない場合も少なくない。慢性に経過した場合、びっくりするくらい貧血が高度でも歩いて来院される。急性に進行した場合は、軽い貧血でも動けなくなる。

つまり、貧血の症状の強さを決めるのは、貧血の進み具合。

### 簡単貧血チェック法

目をあかんべーのようにして、眼瞼結膜(目の下側)を見る。普通は赤い編み目のような毛細血管が見える。白っぽかったら貧血が疑われる。

ただし、この簡単チェック法で分かるのは7割程度。緊張していたり、何らかの原因で血行が悪くなっているだけでも白くなっている人もいます。心配な時は、やっぱり専門家にてもらいましょう。

## 貧血の診断

貧血とは、血液中のヘモグロビン濃度が減少している状態と定義。

その基準は、

妊婦や幼児は11g/dl未満

成人女子や小児は12g/dl未満

成人男子は13g/dl未満

と定められている。



### 基準値

男 13.5~17.6

女 11.3~15.2

## 主な貧血と、その原因

鉄欠乏性貧血	材料である鉄が不足するために、ヘモグロビンが不足する
再生不良性貧血	血球成分を製造する骨髄の異常で、赤血球が不足する
巨赤芽球性貧血	葉酸やビタミンB <sub>12</sub> の不足によって、赤血球が正常に作られず不足する
溶血性貧血	赤血球の寿命が通常(約120日)より短くなり、赤血球の製造が追いつかず不足する
続発性(二次性)貧血	腎臓病や肝臓病、がん、リウマチなど他の疾患による慢性失血などで引き起こされる

## 鉄欠乏性貧血とは？

**概念** ヘモグロビン(Hb)の原料である鉄分が不足するために、Hbが合成されずに起こる貧血

- 原因**
- ①鉄分の吸収不良……胃全摘、偏食など
  - ②鉄分の喪失………月経、消化管出血など
  - ③鉄分の需要の増大…未熟児後期、思春期、妊娠・授乳期など

## 再生不良性貧血とは？

**概念** 何らかの原因によって、骨髄の造血幹細胞または造血環境が悪くなり、血球成分を産生できなくなった貧血

- 原因**
- ①先天性…遺伝子異常
  - ②後天性…特発性：原因が不明  
二次性：原因が特定  
[肝炎、薬剤(抗がん剤など)、放射線など]



## 巨赤芽球性貧血とは？

**概念** ビタミンB<sub>12</sub>や葉酸の欠乏により、DNA合成が阻害され、巨赤芽球(不完全な赤血球)が現れる貧血

- 原因**
- ①摂取不足  
ビタミンB<sub>12</sub>：極端な菜食、慢性アルコール中毒患者など  
葉酸：偏食、食欲不振など
  - ②吸収不良  
ビタミンB<sub>12</sub>：内因子の欠乏→胃全摘、胃粘膜萎縮など  
回腸での吸収障害  
葉酸：回腸での吸収障害  
薬物相互作用(フェニトイン、アルコールなど)



## 溶血性貧血とは？

**概念** 溶血によって起こる貧血  
溶血…赤血球が正常の寿命(約120日)に達する前に壊れること

- 原因**
- ①赤血球自体の異常  
赤血球の膜異常：遺伝性球形赤血球症  
赤血球の酵素異常：G6PD欠損症など  
ヘモグロビンの異常：鎌状赤血球症など
  - ②赤血球を取り巻く環境の異常  
抗体による障害(免疫異常)：自己免疫性溶血性貧血  
機械的障害：赤血球破砕症候群など

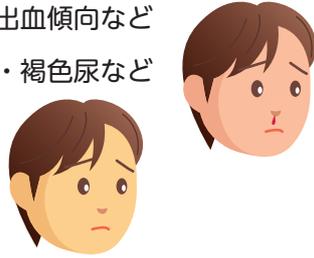
## 各種貧血に特有の症状

**鉄欠乏性** 舌炎・口角炎・胃粘膜や  
食道粘膜の萎縮、さじ状爪など

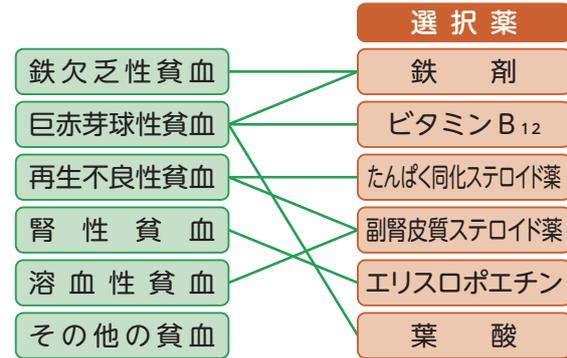
**巨赤芽球性** 舌炎・神経症状(しびれ・知覚異常)など

**再生不良性** 易感染性・出血傾向など

**溶血性** 黄疸・脾腫・褐色尿など



## 貧血の分類と 治療の中心となる薬剤



え?  
こんなに!?

## ジュース類に入っている砂糖の量

普段気にせず飲んでいる飲料にはとんでもない量の砂糖が

梅雨があけると、暑い夏がやってきます。こまめな水分補給が必要な季節ではありますが、喉が渴くとついジュースを飲んでしまう…という方はいらっしゃいませんか? 実はジュース類にはとんでもない量の砂糖が入っているのをご存知でしょうか?

今年3月、世界保健機構(WHO)は飲料や菓子類に含まれる糖類の摂取を1日の総カロリー量の5%未満に抑えるよう勧める内容の指針案を発表しま

した。砂糖などの糖類を1日の総カロリー量の5%未満にするということは、平均的な大人だと砂糖で約25g(角砂糖約6個分)となります。砂糖のとり過ぎは、虫歯の原因となるだけでなく、肥満・糖尿病を引き起こす引き金の一つになっていると言われています。そこで今回は普段飲んでいるジュース類にどの程度の砂糖が入っているかご紹介します。砂糖の取りすぎに注意し、暑い夏をのりきりましょう!

### 清涼飲料水の糖分



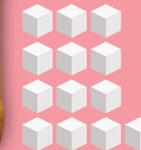
ファンタグレープ  
・内容量 500ml  
・糖分 57.5g  
・角砂糖 14.5個



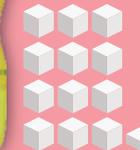
コカ・コーラ  
・内容量 500ml  
・糖分 56.5g  
・角砂糖 14個



カルピスウォーター  
・内容量 500ml  
・糖分 55.5g  
・角砂糖 14個



クー オレンジ  
・内容量 470ml  
・糖分 52.5g  
・角砂糖 13個



C.C.レモン  
・内容量 500ml  
・糖分 50.5g  
・角砂糖 12.5個



なっちゃん  
・内容量 450ml  
・糖分 50.0g  
・角砂糖 12.5個



ポカリスエット  
・内容量 500ml  
・糖分 31g  
・角砂糖 7.5個



アクエリアス  
・内容量 500ml  
・糖分 23.5g  
・角砂糖 6個



エメラルドマウンテン  
・内容量 185ml  
・糖分 13g  
・角砂糖 3個



エメラルドマウンテン キレの微糖  
・内容量 190ml  
・糖分 5.3g  
・角砂糖 1.5個



## 独立行政法人 地域医療機能推進機構の概要

### 1. 設立目的

独立行政法人 地域医療機能推進機構（略称 JCHO [ジェイコー]：Japan Community Health care Organization）は、病院、介護老人保健施設等の運営を行い、救急医療・災害時における医療・へき地医療・周産期医療・小児医療、リハビリテーションその他地域において必要とされる医療機能の確保を図り、もって公衆衛生の向上・増進や住民福祉の増進に寄与することを目的とする

### 2. 設立時期 平成26年4月1日

3. 施設 病院：57施設・介護老人保健施設：26施設・地域包括支援センター：10施設  
看護専門学校：7施設・研修センター：1施設

### 4. 職員数 約2.8万人

### 5. 使命

- (1) 地域医療、地域包括ケアの要として、超高齢社会における地域住民の多様なニーズに応え、地域住民の生活を支えます
- (2) 地域医療の課題の解決・情報発信を通じた全国的な地域医療・介護の向上を図ります
- (3) 地域医療・地域包括ケアの要となる人材を育成し、地域住民への情報発信を強化します
- (4) 独立行政法人として、社会的な説明責任を果たしつつ、透明性が高く、財政的に自立した運営を行います

### 6. JCHOホームページ [www.jcho.go.jp](http://www.jcho.go.jp)

## 地域医療機能推進機構（JCHO）病院

