

平成 24 年 2 月号

貧血に気をつけましょう

私たちが元気に生きていくために大切な成分は実に数多くありますが、特に空気中の栄養分ともいえる「酸素（さんそ）」の働きは重要です。逆に言うと、酸素なしでは絶対に生きていけないということですね。この酸素を身体のすみずみまで運んでくれるのが血管の中を流れる「赤血球」という成分なのです。

この赤血球の数や、その赤血球の中で酸素を運ぶ役割をしている成分が減ると、十分な酸素を身体のすみずみにもたせなくなりませんが、この状態を「貧血」といいます。時に当外来に通院されている方々の中にも見受けられます。

貧血が進むといろいろな症状が出てきます。まったく症状のない方も中にはおられますが、代表的な症状としては、めまい・立ちくらみ、頭が重い、頭痛、耳鳴り、顔色が悪い、動悸・息切れ、疲れやすい、体がだるい、などです。

貧血が見つければ当然治療をするわけですが、その治療法は貧血をおこす原因によってさまざまです。内科外来でよく見つかる貧血の原因は、お若い方であれば鉄分不足（鉄分は健康な赤血球をつくるために必要となるものです。）、お年の方であれば胃かいようといったところでしょうか。他にも貧血の原因はたくさんありまして、やっかいな病気である膠原（こうげん）病や薬の副作用、果ては悪性の病気まで、その種類は実にさまざまです。

さて、外来ではいとも簡単に貧血を見つけることができるのをご存じですか？平素より定期的におこなっている検査の一つに採血がありますが、これですぐに結果が出るのですね。もし貧血があれば、今度はその原因について調べていかななくてはなりません。治療はその原因次第ということになります。

最近、食事療法についての関心が高まってきていますが、実は貧血を予防するための食事のコツをお話しすることは大変に難しいのです。肉、魚介類、海藻類、野菜、果物、これらのどれもが身体にとって貧血の予防に必要なからです。ですから「好き嫌いのないバランスのとれた食事を日頃から心がける」ことが一番と言えますね。当たり前のこととはいえ、難しく感じてしまいます。

かぜを予防しましょう

寒さの厳しい季節になりました。従来より、かぜは万病のもとと言われます。しっかりと予防しましょう。私は緑茶でのうがいを勧めています。人肌くらいの生ぬるい温度の緑茶で一日何度もうがいしてみてください。特にお子さんのかぜ予防には抜群の効果がありました。