

まちのくすりやさん 第73号

今回のおはなし

「腎性貧血」

「たばこの正体」

「海外旅行で感染症」



腎 性 貧 血

疲れやすい、集中力がないといった様々な症状につながる貧血。鉄分不足が原因と思いがちですが、腎臓の働きが低下して起きる貧血があります。「腎臓貧血」と呼ばれ、放っておくと、腎不全や心不全になるリスクが高まり、注意が必要です。

握りこぶしほどの大きさの腎臓は、腰の高さに左右1つずつあります。心臓から送り出される血液の4分の1～5分の1が常に流れ込みます。尿をつくり血液をきれいにする、ホルモンを分泌して血液などをつくるのが主な働きで、腎臓でできるエリスロポエチンという造血ホルモンの刺激によって、骨髄で赤血球が作られます。血液検査でわかるヘモグロビン(血色素)の量が基準より低く治療が必要な場合、かつては、輸血を繰り返し、鉄分を大量に送り込んでいました。しかし、1990年代、腎性貧血で不足するエリスロポエチンを注射で補充する、赤血球造血刺激因子製剤(ESA)が登場しました。頻繁な通院が必要でしたが、今では、4週間に1度の注射で良い薬もあります。

日本腎臓学会は、血液1dl中のヘモグロビンが10g以下をESA開始の目安とし、目標値を10～12gに設定しました。日本透析医学会は、透析導入前の場合、11g未満を開始基準としています。ただ、ヘモグロビンが増えすぎると、血圧が高くなったり、血栓ができやすくなったりすることがあるので要注意です。開始の時期や使う薬の量は、専門医が見極めることが重要で、この製剤を使う治療を受けた患者さんからは、「息切れがしなくなった」「体が楽になった」という声を聞きます。腎臓の機能が悪化しないように、生活習慣病の改善も大切です。

1日の食事に含まれる塩分を6g未満にしたり、禁煙、肥満の解消(BMI 25未満)、睡眠時間の確保などが有効です。

- ① 糖尿病を長く患っている
- ② 腎機能を示す糸球体ろ過量が45未満
- ③ 疲れやすく、いつもだるい
- ④ どうきや息切れがする
- ⑤ 食欲がない
- ⑥ めまいがする
- ⑦ 脈が速い
- ⑦ 顔や爪の色が悪い

①～②は腎性貧血のリスクを高めるとされる要因です。③～⑧は、典型的な症状。貧血になると、体に酸素が十分にいきわたらなくなることで、各臓器が酸素不足になり、全身の倦怠感やめまいにつながります。胃でも血液が滞り、動きが悪くなります。ヘモグロビンが減り、顔色などは青白くなります。放置せず、専門医を受診し、必要な治療を受けるようにして下さい。

タバコの正体

タバコは、身体の色んなところにダメージを与えます。肺がんや胃がん、それに脳梗塞などの原因となる事は多くの人が知っています。これらは命を脅かす大病ですが、吸い始めてから発病するまでに40年～50年もかかる人がほとんどです。だから、毎日何本も吸っていても、多くの喫煙者は身体の異変に気が付きません。

そして内臓の病気は外見ではわからないので、なおさら喫煙者には危機感が生まれませんが、タバコの影響が目に見えるところがあります。そう、**歯と歯茎**です。このような症状も、前述の病気と同様に長年吸い続けなければ現れません。それに、歯や歯肉が黒くなる速度もすごくゆっくりなので、目に見えていてもなかなか気が付かないでしょうが、ある時「あれっ、歯茎が黒くなってる」とか、「あれっ、歯が茶色」、「歯の裏が真っ黒」なんていうことを知って、愕然となるのです。

キレイな白い歯と健康的な歯茎は、その人の印象を良くするばかりではなく、きちんと食事をとるために大切にしなければいけません。タバコに手を出すと、タバコそのものの影響で病気になるうえに、健康の基本となる食事をとる事にも悪影響を及ぼすのです。 産業デザイン科 奥田 恭久「タバコの正体とは」より抜粋

海外旅行で感染症

楽しい旅行にするためには、健康が何より大事！特に衛生状態があまりよくないところもある途上国での感染症には気をつけて下さい。海外旅行中に起きる症状で最も多いとされるのが下痢です。水や食事の中に含まれる細菌やウイルスが原因となって起きる下痢で「旅行者下痢症」とも呼ばれます。生野菜などは避け、火の通った料理を選び、水もキャップのしまった市販のミネラルウォーターが無難です。10回以上の下痢、激しい腹痛、血便がある場合は、コレラや赤痢などの可能性もあります。脱水症状になる危険もあり、医療機関を受診しましょう。

また、特に蚊に刺されて引き起こされる感染症には注意が必要です！夜刺された場合は「マラリア」、昼刺された場合は「テング熱」などの恐れもあります。いずれも38℃以上の高熱が出ます。狂犬病にも注意したいです。犬だけでなく、コウモリなどにかまれても感染する恐れがあります。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

