

# Hello! Doctor



香川 美和子

公立学校共済組合  
四国中央病院  
内科

## 貧血、要注意！

### はじめに

貧血とは、「末梢血中のヘモグロビン濃度(Hb)が基準値以下に低下した状態」です。具体的には、酸素を供給する働きを持つ赤血球やその中に含まれるヘモグロビンが減少し、体が酸素不足となる病気であり、放置すると立ちくらみや息切れ、ふらつきなどの症状が出ます。WHOの基準では、成人男性はHb 13g/dl未満、成人女性はHb 12g/dl未満を貧血と定義されています。貧血の中でも最も頻度が高いのは鉄欠乏性貧血であり、特に月経(生理)を有し、妊娠・出産を経験する年代の女性では、ほぼ3人に1人が鉄欠乏状態とされています。

### 赤血球とヘモグロビンの役割

赤血球は骨髄で作られ、全身の血管を巡ります。主な役割は酸素の運搬です。赤血球の中に含まれるヘモグロビンという赤色のたんぱく質が肺から取り込まれた酸素と結合し、酸素を全身の組織へ供給しています。また、組織が排出した二酸化炭素を肺へと運搬する役割も担っています。

### 貧血の原因

貧血の主な原因は下記のようなものが考えられます。

#### ①赤血球の産生減少(作られる量が少ない)

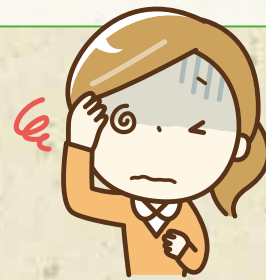
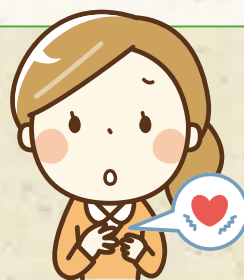
- ・材料不足：赤血球を作るために必要な鉄分、ビタミンB12、葉酸が不足する。鉄欠乏貧血、巨赤芽球性貧血または悪性貧血など。
- ・赤血球の源となる骨髄幹細胞の異常：再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、赤芽球癆
- ・何らかの病気が原因で正常な赤血球を作れない：腎性貧血、がんなどの悪性腫瘍、関節リウマチなどの自己免疫疾患、慢性の感染症など

#### ②赤血球消失量の増大(失われる量が増える)

- ・慢性の出血：消化管出血(胃・十二指腸潰瘍や胃癌、大腸癌などの悪性腫瘍からの出血)、女性の過多月経など。
- ・赤血球が壊される：溶血性貧血、発作性夜間血色素尿症、肝硬変、過度な運動など。

### 貧血の症状

- ・無症状(多くは健康診断や職場健診の採血結果で指摘されます)
- ・動悸(少しでも酸素を運ぼうと心拍数が増えるため)
- ・息切れ(少しでも体内に酸素を取り込もうとするため)
- ・疲労感、倦怠感(体を動かす筋肉の酸素が不足するため)
- ・顔色不良(赤みがない、黒っぽくなったと言われる)
- ・匙状爪(爪が反り返る、割れやすい、もろい)
- ・味覚障害、舌のひりひり感



鉄欠乏状態が長く続くと症状が強くなり、集中力ややる気の低下がみられるなど日常生活に大きな影響が出てきます。貧血の原因の多くは、体内の鉄が不足することで赤血球の中に含まれるヘモグロビンが作れなくなることによって生じる鉄欠乏性貧血とされています。今回はこの鉄欠乏性貧血についてお話しします。

## 体内の鉄の動き

鉄は私たちが生きていくために不可欠な微量元素です。私たちの体内には3～5gの鉄が含まれており、その内訳は①赤血球中のヘモグロビンに含まれる鉄(ヘモグロビン鉄；60～70%)、②フェリチン等肝臓などで蓄えられている鉄(貯蔵鉄；20～30%)、③その他体内の組織に含まれる鉄(組織鉄；約10%)です。

鉄は1日の食事中に平均20mg含まれており、そのうち約1mgだけが十二指腸(一部は空腸上部)より体内に吸収されます。これにより、消化管や皮膚の上皮細胞の脱落による鉄の喪失(約1mg/日)を補っています。吸収された鉄は体内から能動的に排泄される経路がないため、赤血球の寿命(約120日)がきて壊されるとその中に含まれる鉄は体内で再利用され、新しい赤血球を作るのに使われています。つまり、鉄の吸収量＝喪失量のバランスが崩れると鉄欠乏状態(または鉄過剰)となるのです。

鉄は血液1ml中に0.5mg含まれるため、出血は鉄が失われる主な原因となります。その中でも重要なのは、月経と消化管出血です。月経は個人差が大きいですが平均60ml/月の出血があり、毎月約30mgの鉄が失われています。これが女性に貧血が多い原因の一つです。

## 鉄欠乏性貧血の原因の特定

女性の場合は婦人科疾患(子宮筋腫、子宮がんなど)を、閉経後女性と男性では消化管疾患(胃十二指腸潰瘍の有無、ポリープ、がん、痔など)の確認が必要です(閉経されていない女性でも消化管出血の検査を行うことがあります)。

女性の患者さんは婦人科受診をして内診や経腔超音波検査を行います。

消化管出血の検査は、まず便の中に出血が混ざっていないかを調べるため‘便潜血反応’の検査をします。もし便潜血が陽性であれば、胃から肛門までの間に出血源があることが予測されますので消化器内科で胃カメラ、大腸カメラを受けていただきます。

## 鉄欠乏性貧血の治療

鉄欠乏性貧血を来している患者さんは治療の対象となります。

### ①原因の治療

原因(婦人科疾患や消化管出血など)に対して治療を行っていきます。

### ②食事療法

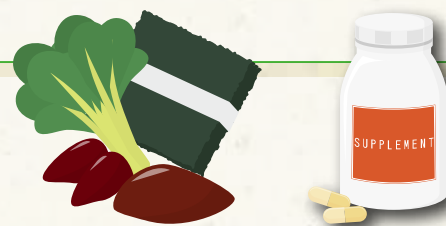
鉄分の摂取量が少ない場合は、レバーやほうれんそうなど鉄分を多く含む食品やサプリメントを摂取することで貧血が改善することがあります。鉄は食事から摂取しても吸収される量が少ないため、毎日十分量を摂取することが大切です。

### ③薬物療法

原則は鉄剤の経口投与(飲み薬による治療)を行います。

注射による治療もありますが、過敏反応や鉄過剰などの合併症もありますので注意が必要です。

鉄剤を開始すると症状が2,3週間で改善し、その後ヘモグロビンが上昇します。最終的に貯蔵鉄のフェリチンが正常化してきます。鉄剤はフェロミア(ジェネリックもあります)という飲み薬を1日1～2錠(50mg～100mg)内服します。



## ●鉄剤内服の注意点

- ・注意すべき副作用として、薬の中の鉄が胃や十二指腸で放出されるため刺激が強く、悪心(むかつき・吐き気)、嘔吐、便秘、下痢などの消化器症状が10～20%の患者さんに出現することがあります。
- ・この消化器症状はおおよそ1～2週間経過したところで改善しますので、症状が強い場合は鉄剤を変更する、食事中に鉄剤を飲む、寝る前に飲む、減量するなど対処することが可能です。内服治療が始まって消化器症状が強い場合には、自己中断せず必ず主治医に相談してください。
- ・ヘモグロビンは6～8週間で正常化しますが、ここで薬を中止してしまうと貯蔵鉄であるフェリチンがない状態ですので、すぐにまた鉄が不足し、貧血となってしまいます。最低6か月程度の内服をおすすめしています。
- ・生理のある女性の場合は6か月しっかりと内服してもその後も生理のために貧血が再発することがあります。患者さんによっては量を調整しながらも閉経するまで鉄を飲み続けなければならない方もいらっしゃいます。最終的には6か月程度経過した時点で主治医と御相談下さい。



いきいき健康だより

4月、新年度がスタートしました。  
異動があった人もなかった人も、大なり小なり環境が変わったのではないのでしょうか。  
いくらキャリアを重ねても、新しいところで仕事することは少しの間、いつもとは違う  
ストレスを感じることでしょう。  
「おはようございます」「お疲れさまです」など、意識して日々の挨拶をしてみませんか。



挨拶やちょっとした会話がしやすいと、早く職場に慣れることができるように思います。  
できれば年上の方や以前から居た方から発信すると、後輩や新しく異動してきた方は今は話してもいいのかなと、安心できるのではないのでしょうか。

日々ちょっとした会話ができ、気がついたときには気軽に仕事の相談もできると、  
お互いにとってストレスの少ない職場に近づきます。

早ね 早おき 朝ごはん、リフレッシュも忘れずに

— まずはセルフケアで気分転換！！ —

職場ではラインケアで周囲の職員のサポートを！！



「傾聴」…相手の話に耳を傾ける

- 関心を寄せる 「調子はどう？」など日常会話を交えながら、ゆっくりと話を聞きましょう
- 受容する 「大変だったね」など相手を受け入れ、最後まで聞き役に徹します。批判、評価、助言はいりません
- 共感する 「なるほど」など、相手を理解し、一緒に問題を解決していこうとしていることが伝わるように

【いきいき健康だよりについてのお問い合わせ】教職員・福利課(職員厚生) ☎088-821-4905

# こころにサプリーを 28

## 「お元気ですか？」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

コミュニケーション危機の時代に・・・  
携帯電話やパソコンが普及し、いつでも誰とでもつながることができる今、公衆電話が次々と姿を消している。旅行や進学、就職などでふるさとを遠く離れたとき、駅や空港の公衆電話に人々が殺到する光景はもはや遠い過去のものとなってしまった。

「無事着いたよ。」「困ったことがあったら電話してね。」「おなか壊さないようにね。」「・・・」。隣り合った電話で、笑いながら話す人、涙を浮かべながら話す人、無言でうなずいているだけの人。さまざまな思いが同じ空間で重なっていた。公衆電話の向こうの遠く離れた家族や恋人に思いを伝えるにはあまりにも短い時間でしかつながることができない。

せかすように次々と落ちていく10円硬貨の音に心を締め付けられながら、受話器を置いた瞬間、孤独の空気が自分のまわりを支配するようになった。それでも、さびしさをこらえて前を向くことができたのは、どんなに遠く離れていても自分のことを思ってくれる人がいてくれると、心のそばにいてくれると信じられたからなのかもしてない。どんなに短い通話時間でも、どんなに他愛ない言葉しか交わさなくても・・・。

「大丈夫、元気だよ。もう10円なくなるから切るよ。この夏には帰るからね、元気でね・・・。」  
コミュニケーション機器の発達した時代。あなたの心はどこにつながっていますか？

## 福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

長期給付事業  
（公的年金の補完）



### ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。  
**老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当）**に当たる部分を補完します。

短期給付事業  
（健康保険の補完）



### 傷病休職給付金

病気やけがで働けなくなった場合、保険金が支払われ、**収入が減少する部分を補完**することができます。



### 入院費用給付金

病気やけがで入院した場合、保険金が支払われ、**医療費の自己負担部分を補完**することができます。



### 特定疾病給付金

三大疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、**闘病資金を確保**することができます。  
特定疾病給付金（主契約）に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、三大疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業  
の補完



### 元気づくり サービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、**各種サービス**を受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。加入手続きは、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

【福祉保険制度についてのお問い合わせ】共済組合福利班 ☎088-821-4755



## 我家の ペット

### リクちゃん (8歳・雄・雑種)



#### コメント

ドライブと散歩が大好き♥散歩で飼い主を引張る姿は、8歳とは思えないほどパワフル!散歩で会う顔なじみの犬達が減って、寂しくなってきました。リクちゃんが高齢で歩けなくなっても、キャリーで散歩に連れ出すから、どうか長生きをしてね!

ペンネーム：ミーヤンさん



## 作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族(被扶養者に限りません)、児童生徒さんの作品をお気軽に応募ください。

### 「写真」「絵」「イラスト」「ワンショット」「4コママンガ」

- ①作品名(あれば) ②氏名(掲載時ペンネームも可)
- ③所属(学校)名 ④連絡先(電話)

### 「我家のペット」

- 飼い主さんの…①氏名(掲載時ペンネームも可)
- ②所属(学校)名 ③連絡先(電話)
- ペットの……④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類
- ⑧性別 ⑨コメント(80字以内)

### 「ここで一句」

- ①氏名(掲載時ペンネームも可)
- ②所属(学校)名 ③連絡先(電話)

メールまたは郵便でお送りください。

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52  
教職員・福利課「福利高知」係

メール [kyosai39@kouritu.or.jp](mailto:kyosai39@kouritu.or.jp)

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。

# 世界味めぐりの旅

高知会館料理長  
八木シェフによる料理講座  
～ポーランド編～

高知会館 料理長 洋食シェフ  
日本エスコフイエ協会会員  
八木 和樹

## ビゴス -Bigos-

サワークラウト、肉、キノコの煮込み



ビゴスは狩人の煮込みという意味、ポーランドの代表的な伝統料理

### 《作り方》

- ①鍋に油を入れ玉ねぎ、キャベツ、マッシュルームを加えて柔らかくなるまで炒める。
- ②フライパンでソーセージとベーコンを炒めて①に加え、同じフライパンで牛肉、豚肉も炒めて赤ワインを加えて2分ほど煮詰めて①に入れる。
- ③鍋にサワークラウト、ローリエ、トマトピューレ、オールスパイスを加えて中火で蓋をして30分位焦げ付かないように煮込む。
- ④肉が柔らかくなれば塩コショウで味を調整して器に盛り、出来上がりです。

### 《材料》(4人分)

サワークラウト	500g	流水で洗って水気を切る
キャベツ	1/4個	千切り
豚肉	100g	角切り
牛肉	100g	角切り
ソーセージ	100g	2cmカット
ベーコン	30g	1cmカット
トマトピューレ	200g	
玉ねぎ	1/2個	角切り
マッシュルーム	25g	スライス
赤ワイン	1/3カップ	
オールスパイス	少々	
ローリエ	1枚	
塩、コショウ	適宜	
サラダ油	適量	

## お得な宿泊利用補助券



組合員の方が宿泊された場合  
宿泊補助券が使用できます。

シングルルーム利用の場合  
3,058円でご宿泊できます。

※ 公務出張での利用はできません。  
時期により宿泊料金は異なります。

 **高知会館**  
Kochi Kaikan

お問い合わせ TEL 088 (823) 7123  
780-0870 高知市本町5-6-42 Fax. 088-823-7127  
<http://www.kochikaikan.jp>

# 高知会館だより

前日までの  
予約制



宴会

## 宵の膳

飲み放題 (2時間) **¥5,500** (税込)

お料理代 4,000円(税込) 季節によって内容が異なります。

・他にも箱御膳会席プランもございます。詳細はお問い合わせください。

◎フリードリンク(2時間飲み放題)/ビール・焼酎・日本酒・ウイスキー・酎ハイ・ウーロン茶・ジュース



昼食

## 昼膳 ¥2,800 (税込)

時間：11時～14時半

食後、珈琲か紅茶付きのプラン

お部屋は、食事開始時間より2時間となります



レストラン  
四季

## 酒楽膳 飲み放題 (2時間) ¥4,000 (税込)

お料理代 2,700円(税込)

時間：17時～20時半  
(料理ラストオーダー20時 ドリンクラストオーダー20時半)

**感染予防対策しています**

※館内では食事中以外でのマスク着用をお願いいたします



マスクの着用



アルコール消毒/殺菌



清掃/消毒



定額貯金支払



健康状態確認を怠りず

 **高知会館**  
Kochi Kaikan

お問い合わせ TEL 088 (823) 7123  
780-0870 高知市本町5-6-42 Fax. 088-823-7127  
<http://www.kochikaikan.jp>

## 各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	4月	5月	6月	7月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※通常にレセプトが到着した方の場合	30日 (1月診療分)	31日 (2月診療分)	30日 (3月診療分)	30日 (4月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	30日	31日	30日	30日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	16日 <small>注意!</small>	19日	18日	16日 <small>注意!</small>
貸付金送金日	20日	20日	21日 <small>注意!</small>	20日
貸付申込み締切日	23日 <small>注意!</small>	25日	25日	21日 <small>注意!</small>
全額繰上償還申出締切日	15日	14日 <small>注意!</small>	15日	15日

互助会	4月	5月	6月	7月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	9日	10日	10日	9日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	30日	31日	30日	30日

## 主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905