

みのんだ だより 8月号 VOL. 166



医療法人方佑会 植木病院
2025年8月1日発行

植木病院からのお知らせ

带状疱疹予防接種のご案内

当院での带状疱疹予防接種は予約制になっております。
詳細につきましてはお電話で、もしくは直接医事課受付窓口
までおたずねください。

接種期間

2025年4月1日から2026年3月31日まで

対象者（堺市に住民登録のある方が対象）

- 2025年度中に65歳となる方
- 2025年度中に70、75、80、85、90、95、100歳となる方
- ※100歳以上の方についても、今年度に限り全員対象となります
- 接種日において60～64歳の方であって、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な障害を有する方

対象ワクチン

乾燥組換え带状疱疹ワクチン／製品名：シングリックス®
2回接種

※1回目の接種から2ヶ月以上の間隔をあけてください

※1回目の接種は1月末までに実施してください
(2回目の接種が年度を過ぎてしまうため)

自己負担金

1回あたり11,000円 / 2回で22,000円

自己負担金免除について

対象者のうち、以下のいずれかに該当する方は、自己負担金が免除されます

- (1) 市民税非課税世帯に属する方
- (2) 生活保護受給世帯の方
- (3) 中国残留邦人等支援給付世帯に属する方

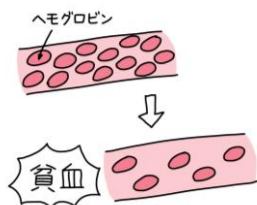
ちょっと今、 貧血かなと思ったら

「貧血かなと思ったら…必ず受診してください」
内科 田中淳二

■ 貧血とは

人の血液には、白血球、赤血球、血小板という3種類の細胞が存在し、腸骨や胸骨の内部にある骨髓で産生されます。赤血球の寿命は約120日で、日々新たな赤血球が産生されています。赤血球の産生には蛋白質などの栄養素の他に、腎臓から産生されるエリスロポエチンというホルモンや鉄、ビタミンB12などが必要となります。赤血球の機能は酸素の運搬であり、これは赤血球に含まれるヘモグロビン（以下Hb）の働きによるものです。

Hbは鉄分を含むヘムという色素とグロビンという蛋白質からできており、血液が赤く見えるのはHbの影響です。このヘムが酸素と結びつき、Hbが全身に酸素を行き渡らせる大事な役割を担っています。鉄が欠乏するとヘムの合成ができずHb値が低下します。貧血とは血液中のHb値が低下した状態を示し、成人男性で13g/dl以下、成人女性で11g/dl以下が貧血とされます。



貧血の原因

／血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が
少なくなった状態をいいます

■ 貧血の症状

貧血に共通する症状として、全身の酸素不足による症状（倦怠感、易疲労感、息切れ、めまい、頭痛など）と、心拍や呼吸を早めることにより酸素不足を代償する生体反応（動悸、頻呼吸）があります。貧血が高度になると血圧低下、意識障害などショック状態になることがあります。

ただし、貧血が軽ければ自覚症状に乏しいことも多いため、症状がないからといって、貧血ではないとは言いきれません。また、貧血による症状の出現はHb値の低下の程度よりも、低下する速度からの影響を受けます。例えばHb値が15g/dlから急に7g/dlになればショック状態になることもありますが、ゆっくり貧血が進行した場合は、Hb値が5g/dlでも症状を自覚しにくいことがあります。

身体的な所見としては、皮膚・眼瞼結膜（まぶたの裏）、爪の蒼白などがありますが、個人差もあるため判断は困難です。つまり血液検査を受けない限り貧血に気付かないことも多いので、普段から健康診断などを定期的に受けておくことが大切です。



貧血の症状

／こんな症状ありませんか？

■ 貧血の原因

貧血はあくまでHb低下という状態を示す言葉ですので必ず原因があります。血液・骨髓自体の病気や鉄などの造血に必要な因子の不足で赤血球がうまく造られない場合、何らかの原因で赤血球が壊される場合、出血性の病気で赤血球が喪失する場合に分けられ、原因を調べて治療に結びつける必要があります。

原因として最も多いのは鉄の欠乏による鉄欠乏性貧血で、氷食症（氷を食べたくなる）が特徴的な症状です。通常体内で鉄が不足することはなくよほどの偏食がない限り必ず原因となる疾患が存在します。萎縮性胃炎や胃切除による鉄の吸収障害によっても起こりますが、原因として多いのは慢性的な出血です。女性では月経過多が多く、他には特に消化管からの出血（潰瘍、胃癌、大腸癌など）に注意が必要です。特に黒色便や血便の有無には十分注意し、鉄欠乏性貧血と診断されれば少なくとも1度は胃と大腸の検査を受けられることをお勧めします。

貧血を契機に見つかる病気は多くありますので、発見が遅れないように「貧血かな…」と思ったら、必ず病院を受診するようにしてください。