

健康コラム

貧血について



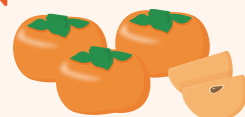
貧血とは、血液中の酸素運搬役のヘモグロビン（血色素）が減少することを言います。ヘモグロビンの減少により全身の細胞が酸素不足に陥り、様々な症状を引き起こします。一番多い症状は、疲れやすさと階段や坂道を登る際の息切れや動悸です。貧血の中で最も頻度が高いのが赤血球の主材料である鉄の不足により起こる鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血の主な原因は慢性的な出血で、女性では生理の出血量が多いこと、つまり過多月経が主な原因です。一方男性や閉経後女性では、貧血になることはあまりありません。男性や閉経後女性で鉄欠乏性貧血を認めた場合には胃がんや大腸がんなどの消化管の詳しい検査が必要です。その他極端な偏食や無理なダイエットなども鉄欠乏性貧血の原因となる場合があります。鉄欠乏性貧血の治療は、飲み薬による鉄の補充を行います。

その他頻度は少ないですが、赤血球の破壊が亢進して起こる溶血性貧血や、血液の生産工場である骨髄で赤血球がうまく作れなくなることによって起こる貧血もあります。血液の生産工場がうまく働かないものとして、再生不良性貧血や血液のがんである急性白血病などがあります。これらの病気が原因の貧血の際には、血小板も上手に作れない場合が多く、打撲により容易にあざができるなど、出血傾向を認める場合があります。息切れなどの貧血症状に加えて、あざや鼻血などの出血症状がある場合は、早めに血液内科の受診をお勧めいたします。

腫瘍・血液内科 診療医長 南 次郎

表紙果実の豆知識

かき



柿は果物の中で酸味のないことが最大の特徴です。実は、みかんの2倍もあるビタミンCが含まれており、1個食べると1日に必要なビタミンCを満たすことができます。その他にカロテン・ミネラル・食物繊維が豊富です。特にカロテンの一種クリプトサンチンとリコピンに抗ガン作用があると言われています。

生の柿にあって干し柿にない栄養価はビタミンCです。逆に干し柿にすることでビタミンAは3倍にも増えます。このように色付いた栄養のある柿を食べると、病人がたちまち少なくなってしまうことから、【柿が赤くなると、医者が青くなる】とのことわざがあるくらいです。

柿の旬は10月～11月になります。美味しい柿の選び方として、へたに葉っぱが4枚あるか、へたの近くまで濃い色が均一になっているか、実に亀裂がないか。これらに気を付けて選んでみて下さい。

栄養部 調理師 塩野谷 誠也

柿のムース

材料(4人分)

柿…約200g、砂糖…50g、ゼラチン…4g(水…大さじ3)、卵白…卵1個分、生クリーム…80cc

作り方

- ①柿は皮をむき、種を取り除き、ミキサーでペースト状にする。そこに水でふやかしたゼラチンを入れる。
- ②生クリームは砂糖を入れながら七分立てにする。
- ③卵白は角が立つ程度に泡立てる。
- ④1・2・3をさっくりと混ぜ合わせ、容器に入れ冷蔵庫で冷やす。



東京慈恵会医科大学附属病院

〒105-8471 東京都港区西新橋3-19-18

TEL 03-3433-1111(代)

URL <http://www.jikei.ac.jp>

すこやかインフォメーション

No.49
Autumn
2016

慈恵大学病院だより

NEWSLETTER Jikei University Hospital

特集

精神神経科

健康コラム

貧血について

豆知識

表紙の豆知識

お知らせ

心肺蘇生・AED講習会 コンサート 七夕会

(写真:かき)

慈恵ゴスペルコンサートを開催します



日時 平成28年12月10日(土) 夕刻

会場 高木会館1階ロビー

当院教職員・学生等によるゴスペルクリスマスコンサートを開催します。
皆様も是非私たちと一緒にクリスマスの素敵なひとときを過ごしませんか。

フロアコンサート開催について



日時 平成28年10月18日

会場 高木会館1階ロビー

メンバー 渡邊 加奈様、織建 友里様、成田 美紀様

今コンサートのテーマは「患者さんとその家族に贈るフロアコンサート」でした。ご来場された皆様には、美しい音色とともに心地良い時間をご堪能いただけたものと思っております。当日は多くの患者さんにお集まりいただき、「365日の紙飛行機」の演奏では会場の全員で歌を歌い、素敵なひとときとなりました。