



怖い貧血

みなさんこんにちは。
大間病院の落合です。
寒い日が続きますね。
ふらふらすると転んで
しまいそうになります。
今月はそんなふらつき
の原因になる「貧血」についてお話しします。



みなさんは貧血があると鉄分をとるとか、
輸血をするとか、そんなイメージがあるの
ではないでしょうか。貧血とは、体の中のヘ
モグロビンという成分が少なくなっている状
態です。ヘモグロビンは体の中で必要なと
ころに酸素を届け、二酸化炭素を回収して
くる仕事をしています。そんなヘモグロ
ビンが減ると体の先々に酸素が届かなくな
るため、息苦しくなったり、ふらついたり
するのです。まず簡単にヘモグロビンが
体で作られる順番を説明します。

- ① 食べ物から鉄分、ビタミンなどが胃袋
に入ってきます。
- ② 胃液で溶けた鉄分やビタミンなどが腸
から吸収されます。
- ③ 鉄分やビタミンを材料に腎臓からヘモ

グロビンを作るよう命令（ホルモン）が
出ます。

- ④ 骨の中（骨髄）でヘモグロビンが作ら
れます。

上記のような順序でヘモグロビンは作ら
れるのです。大間病院ではどの順番に問
題があるか血の検査からまずは調べます。
②を見てもらうと気づく人もいたしま
せんが、みなさんが処方してもらって
いる胃薬も胃液を減らす作用があるの
で、鉄分の吸収の邪魔をしてしまうの
です。検査で足りないものがわか
ったら、鉄分やビタミンは食事からで
足りないならお薬（サプリメント）で
追加します。腎臓からのホルモンが
足りなければ病院で注射を打ちます。
輸血は鉄分もビタミンもホルモンも
足りている人が本当に急に出血し
たりして血を失った時の最終手段な
のです。

このような形で大間病院では貧血の治
療をしています。意外に貧血の原因に
なる胃薬、怖くありませんか？ 胃痛
がない時は無理して飲まないほうが
貧血になりにくいかもしれませんよ。

さて少しお話が逸れてしまいましたが
鉄分やビタミンをとって貧血を予防
しましょう。



うんたん 雲丹の活動日記

ハッピーバースデー雲丹（うんたん）!!



2月16日(水)は、雲丹（うんたん）が佐井村に
来て9回目の誕生日で、今年も佐井村保育所のお友
達からお祝いしてもらいました。

一緒に踊りを踊ったり、バースデーカードをプ
レゼントしてもらったり、楽しいひと時を過ごした
雲丹（うんたん）はとても喜んでいま
した。

これからも雲丹（うんたん）と仲
良くしてくださいね。

