

健診で貧血を指摘されて

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

貧血治療の新しい話題です。それは2020年9月に認可された鉄剤の点滴治療薬です。「貧血大国・日本」という現実を開拓するには時間がかかります¹⁾。貧血治療は3ヶ月から6ヶ月間の通院治療を要する事、血色素（ヘモグロビン）が回復しても、低フェリチン、潜在性の鉄欠乏状態（隠れ貧血）からの回復にはさらに3ヶ月程度を要するため、治療中断例が多く、再発しやすいことが課題です。その点、点滴回数が3回で終了という利便性から貧血治療には魅力です。今回は、鉄欠乏性貧血に対してカルボキシマルトース第二鉄注射液（フェインジェクト®静注500mg）を3回点滴した5例についてその利便性、有用性について報告致します。

症例 A 30歳代、女性。

主訴：健診で貧血指摘。

病歴：6ヶ月前からたちくらみ、頭痛などあり、健診で貧血指摘され来院。

月経過多が貧血原因、数年前は髄膜炎で入院。子宮筋腫の既往はない。

症例 B 40歳代、女性。

主訴：内服継続による貧血治療が困難。

病歴：3年前から近医で貧血治療している。鉄剤を内服すると腹痛と下痢を来しやすい。治療継続が困難。子宮筋腫指摘されている。

症例 C 50歳代、男性。

主訴：健診で毎回のように貧血指摘されている。

病歴：20年以上、ジョギングしている。息苦しさや眩暈もある。胃の検査は毎年受けて

いるが正常範囲。飲酒は6回/週。健診で貧血指摘され、鉄剤を内服するとすぐ回復するが翌年の健診では再度、貧血を指摘される。

症例 D 40歳代、女性。

主訴：過去5年間、貧血治療を繰り返し受け難治性である。

病歴：Hb値は4.2から9.6の間を推移。子宮筋腫を指摘されている。

症例 E 50歳代、女性。

主訴：氷食症。

病歴：10年前から職場の健診で貧血指摘される。1ヶ月程度の治療で軽快。20年前から子宮筋腫を指摘され、貧血治療歴あり。

表1 5例の背景と治療前後Hb比較

症例	Hb	MCV	Ferritin	貧血原因	副作用	治療後Hb	治療後日数
A	6.9	56.5	2.2	過多月経	骨痛	12.9	30日
B	7.6	65.5	3.9	子宮筋腫	なし	11.8	35日
C	7.6	70	3.7	不明	なし	14.3	43日
D	5.6	59.4	7.0	子宮筋腫	骨痛	10.8	62日
E	7.1	55.8	2.7	子宮筋腫	なし	10.7	45日

治療後日数とは点滴終了からHb検査までの日数

5例の治療効果

表1に示すように、全例にHb値の改善（3.6から6.0g/dLの増加）を認めた。造血回復に伴う骨痛が2例出現するも、一時的な症状であった。貧血重症例や鉄剤内服困難例では2週間で十分な鉄剤が補給できる有効な治療法である。

図1に症例Bの治療前後の末梢血液像を比較した。著明に改善。

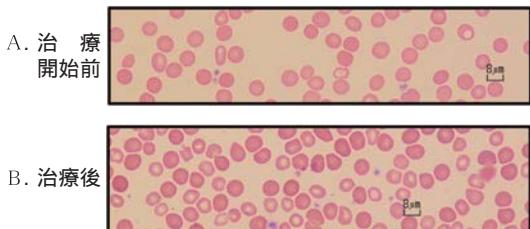


図1 症例B

(末梢血液画像は鹿児島市医師会臨床検査センター血液検査室へ依頼し撮影いただきました)

今後への期待

鉄剤内服が困難、かつ治療期間の短縮を望む貧血の方々への治療として鉄剤の点滴治療は有用と考えます。

文 献

- 山本佳奈：貧血大国・日本-放置された国民病の原因と対策. 光文社新書(東京) 2016.

かごしょく通信

年末年始□食べ方ポイント

2020年12月号 VOL42

【依頼元】info@youseikai.jp
医療法人良整会よしのぶクリニック

【発行元】info@kg-sport.com
株式会社KAGO食スポーツ

いつもの年末年始を振り返り起きたような状況を整理してみて、事前の対策をしたり、あなたにとってよりよい食の選択をしましょう！

年末年始は「つい食べ過ぎちゃう」「食事が偏る」「寝正月」という方は栄養摂取と活動消費のバランスが崩れてしまいがち。その結果、体重増加や体調を崩すことがあります。

2つの悩み別に食べ方のポイントをまとめましたので、今年の年末年始は少し意識して過ごしてみてください★

体重増加が気になる

- カロリーオーバーに注意

忘年会シーズン、クリスマスなどイベントが多い年末。特に洋食や中華料理は脂質が多いです

保存性を利かせたおせち料理は砂糖が多く使われています。またちょこちょこ食べる機会があり、結果通り過ぎに。。。

★ご飯をいつもより少なめにする
★手作りでカロリーカット
例)フライドチキンをむね肉で作る
北京ダック風照焼チキン、野菜と一緒に
★コースではなく自分でメニューをチョイス
例)ケーキがある・・・フライドチキン→照焼チキン
★食べたら動く（糖は使えば燃える！）

部活動アスリート

- 運動量が減る

充電のチャンス！体重を気にして食べないはNG
エネルギーは抑えめに、栄養はしっかりとろう！

★色の濃い食品
赤身の肉、青魚、緑黄色野菜、フルーツ

★食事回数は減らさない
1回のごはんの量は減らしても回数は減らさない！
特にタンパク質はこまめにとることが身体作りにとっては◎

今月のレシピ

クリスマスに★簡単手作り
北京ダック風照焼チキン

材料(2人分)

鶏モモ肉(皮あり) 1枚
[調味タレ]
はちみつ 小1・みりん 小1
濃口醤油 小1・みそ 小1/2
にんにく・しょうが 少々
[飾り]
すりごま 適宜
[巻き用野菜]
レタス(ちぎり)・きゅうり(千切り)

作り方

- 鶏肉は皮目からフォークで刺し、味をしみやすくする
- 調味料を全て混ぜ合わせ1に漬け込む
- フライパンに皮目を下において中火で加熱する(調味たれは残しておく)
- 皮目がパリッとなるくらいに焼けたら裏返してさらに加熱する
- 調味たれを加えて軽く煮詰め、照りをつける
- 皮目を下にまな板に移し、レタスに巻きやすいサイズにカットする
- 皿にレタスときゅうりを盛り付けて、その上に鶏肉を盛り付ける

ポイント

★鶏の皮の油を使用して焼くことで脂質カット
★砂糖不使用。はちみつでコクと照りを！
★調味タレは漬け込まず絡めるだけにすれば減塩に

Y よしのぶクリニック

図2