

# 薬局通信

# はあむにの

No.13

2001年  
5月

---

(有)静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612

---

新年度を迎え、ことぶき薬局に1名、たまち薬局に2名、新しい職員が入りました。新入職員ともどもより地域に根付いた親しみやすい薬局を目指して頑張っていきたいと思います。

出身地	血液型	出身大学	趣味 etc	一言
-----	-----	------	--------	----

## ことぶき薬局

### 櫻井 佑美子(薬剤師)

三島市 O型 星薬科大学 旅行、映画鑑賞、ウォーキング

学校出たての未熟な私ですが、いち早く皆様の健康増進のお役に立つように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

## たまち薬局

### 繁田 知子(薬剤師)

静岡市 O型 静岡県立大学 犬の散歩

一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

### 神保 千秋(事務)

静岡市 A型 映画鑑賞

わからないことだらけでみなさんにご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

生活者の健康志向の高まりや、諸外国の制度との整合性を図ることなどを目的に、厚生労働省は4月1日から「保険機能食品制度」をスタートさせました。「栄養機能食品」と「特定保健用食品」に分類されます。栄養機能食品は、身体の健全な成長・発達、健康維持に必要な栄養成分の補給を目的とした食品で、いわゆるサプリメントの概念に相当するものです。「食品」とはいえ、医薬品あるいは医薬部外品に近い要素を持っています。正しい知識を持ち購入するようにしましょう。

## 病気のはなし

## 鉄欠乏性貧血

血液は、体液成分と血球成分に分けられます。血球成分には、赤血球・白血球・血小板の3種類があります。このうち、赤血球のなかに含まれているヘモグロビンが減少した状態を貧血といいます。ヘモグロビンは血色素ともいい、血液の赤色のもとで、赤血球の主成分です。

鉄欠乏性貧血は、食事から吸収される鉄の量よりも、体外へ失われる鉄の量の方が多いために起こる貧血です。鉄は、酸素を体内に運ぶという大切な役割をしている「ヘモグロビン」の合成に欠かせないものです。極端な偏食や胃切除後などでは、鉄の吸収が少なくなって鉄欠乏になります。また、月経過多、消化性潰瘍などで出血が続くと、食事からの鉄の吸収では追いつかなくなり鉄欠乏になります。思春期の急激な発育のときや妊娠や授乳のときも鉄の需要が増えるため鉄不足になりやすいです。

### 症状

鉄が減ってヘモグロビンが作られなくなると、酸素が体の中にいきわたらず、貧血の症状が出ます。脳が酸欠状態になればめまいや頭痛が、心臓が酸欠状態になれば動悸や息切れがします。顔色が悪いのはヘモグロビンが減るためです。貧血の状態が長く続くと、つめがスプーン状に反り返って折れやすくなったり、ものが飲み込みにくくなる(食道炎)、舌が荒れて食べ物がしみたり味覚がなくなるといったことも起こるようになります。

### 治療

#### 食事療法

鉄を多く含む食品(肉、レバー、魚、緑黄色野菜など)を積極的にとるのはもちろんですが、鉄分を効率よくとることも大切です。

#### くすりで鉄を補給

飲み薬:減った分の鉄を補い、さらに鉄を蓄えるために、3~6ヶ月ほど飲み続けます。  
注射:経口鉄剤で強い胃腸症状を起こす人、また経口鉄剤では貧血が改善しない人に使われます。

\*鉄剤の使用により、便が黒くなることがありますが、鉄が腸内で変化したためなので心配ありません。また、鉄イオンが胃腸の粘膜を刺激するため、消化器症状(悪心、嘔吐、食欲不振、腹痛、下痢、便秘)を起こすことがあります。症状が強い場合には医師・薬剤師に相談してください。