

あすの 健康

No.137

目次

- からだの話
「貧血」……1～3
- コラム 折りおり……4
- ミニ解説……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 風土と文化……7



ソメイヨシノ

からだの話

貧血

自覚症状を気づかずに放置すると、体への負担が大きくなり、重大な病気を引き起こす可能性もある貧血について松岡先生に伺います。



松^{まつ}
岡^{おか}
広^{ひろし}
先生

神戸大学医学部附属病院
予防医療研究開発センター
センター長

深刻な病気が隠れていることも

—貧血は若い女性に多いイメージがあるのですが、実際にはどのような状態を指すのですか。

椅子から急に立ち上がったたり、朝礼や通勤電車などで長時間立ちたりした時に、めまいがして気分が悪くなり、突然倒れる。貧血と言うと、このようなイメージを持たれている方も少なくありません。しかしこれは、脳に行く血液が減ってしまういわゆる「脳貧血」と呼ばれる状態です。自律神経や下肢の筋肉の働きが関係しており、貧血という言葉が入っていますが全く別物です。

貧血とは、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言います（図1）。一般的な基準で成人男性13g/dl未満、成人女性では12g/dl未満の状態を指します。厳密な基準はありませんが、高齢者の場合は男女ともに11g/dl未満が目安となります（表1）。血液検査で確実に診断することができます。

—どのような症状がありますか

代表的な症状として、息切れや倦怠感、立ちくらみ、頭痛、顔色が悪いなどが挙げられます。

体内が酸素不足に

ヘモグロビンは、肺に取り込まれた酸素を全身に運搬する役割を担っています。ヘモグロビンが少なくなると、運べる酸素も減って体内が酸素不足になり、それを補うために心臓が過剰に動いて、多くの血液を流したり呼吸を増やしたりして、息切れなどさまざまな症状を引き起こすのです。

さらに酸素不足の状態が長引くと、心臓に負担がかかり、心肥大や心不全を起こすこともあります。

—原因はなんですか。

赤血球の寿命はおよそ120日で、体の中で必要な量を保つように常時作られています。しかし出血な

どで赤血球が多く失われたり、何らかの理由で体の中で正常に作られなくなったりすることがあります。

まず挙げ

られるのは、鉄分が足りなくなる「鉄欠乏性貧血」です。鉄はヘモグロピンを作るために欠かせない材料です。不足するとヘモグロピンの量が減って、赤血球は小さくなり数も減ってしまいます。

鉄欠乏性貧血は、月経で多量の血液を失う女性に多く見られます。閉経後の女性や男性の場合には、胃や大腸などの消化管にできたポリープやがんなどからの出血で起こることが多いです。

また、服用している薬が影響していることもあります。いわゆる痛み止めとして処方される非ステロイド系の抗炎症薬（ロキソニンやアスピリンなど）には、胃や小腸、

ヘモグロビン

成人男性：13g/dl未満

成人女性：12g/dl未満

高齢者の目安

男女とも：11g/dl未満

表1 貧血の基準

大腸などに出血を起こす副作用があるためです。

ダイエツトや偏った食生活などでは鉄分の摂取が不足し、鉄欠乏になりやすいです。

さらに鉄だけでなく、ビタミンB12や葉酸の不足も貧血が起こる原因になります。

赤血球が成熟し正常に作られるためには、ビタミンB12や葉酸が必要です。これらが不足すると、未成熟なサイズの大きい赤血球が出てくる「巨赤芽球性貧血」になります。

特に、胃の切除後や萎縮性胃炎などで、胃の機能が低下していると、胃から分泌される内因子というたんぱく質が減少し、ビタミンB12が吸収されにくくなるため、巨赤芽球性貧血が生じやすくなります。

また、長期間のアルコールの多飲では、葉酸の吸収が阻害されたり、体内での葉酸の利用効率が低下したりして、巨赤芽球性貧血を起こすことがあります。

血液の病気でも貧血が起こります。血液のがんの一種である白血

正常：全身に酸素をきちんと届けられる



貧血：ヘモグロビンが少なく、十分な酸素が届けられない



図1 貧血のイメージ

—どのような検査でわかりますか。

初めにお話したように、貧血は血液検査で確実に診断することができます。

貧血と診断されたら原因に応じた治療が必要となるため、さらにその特定が必要です。

まず、問診で病歴や服用中の薬、生活習慣などを詳しく聞き取り、原因の可能性を検討します。

月経出血がある人には、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気がないか婦人科への受診が勧められます。また男女問わず、上部消化管内視鏡検査や便潜血検査で消化管からの出血の有無を確認することも大事です。

他にも原因となる病気が隠れていないか、より詳しい血液検査などをすることもあります。

—治療はどのように。

貧血を起こしている原因が何か突き止めた後、その原因に応じた治療を行います。

食生活の見直しも

鉄欠乏性貧血の場合は、主に鉄剤の内服が一般的です。鉄剤の投与で貧血は改善しますが、体の中の貯蔵鉄が十分な量に回復するまで、4カ月ほどかけて鉄分を補給します。明らかな出血（月経過多や消化管出血など）があれば、その治療も必要になります。

慢性の鉄欠乏貧血の場合、長い時間を経て徐々にヘモグロビンが減っていくため、自覚症状が出ないこともあります。健康診断などで貧血を指摘され、受診して鉄剤を投与されると「治療前は気づかなかつたけれど、実は身体はしんどかったのだと、治療して初めて分かりました」という方が結構おられます。

鉄剤は吐き気、下痢、便秘、食欲不振など胃腸症状の副作用がでやすいため、飲めない場合には注射薬などの使用も検討します。

薬による鉄の補充とともに、食生活の見直しと改善も行います。バランスの取れた食事に加えて、

病や多発性骨髄腫、血液細胞のものとなる造血幹細胞に異常が起きる骨髄異形成症候群では、正常な赤血球が作られなくなります。いずれも重症の貧血が起こりやすくなります。

血液の病気以外でも、例えば、膠原病（関節リウマチなど）や核のような慢性感染症、がんなどがあると、体の中に慢性炎症が起き、体内に貯蔵されている鉄がうまく利用できなくなって貧血を引き起こします。

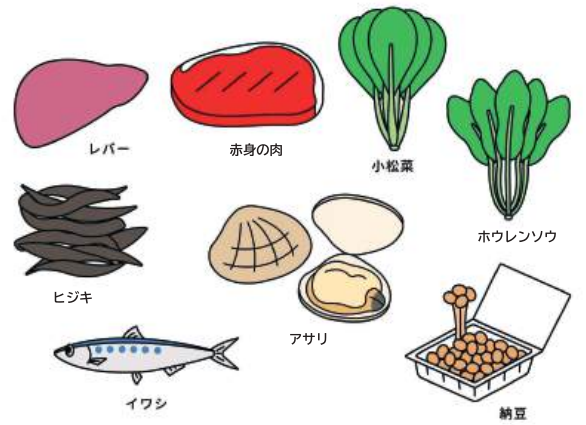


図2 鉄分を多く含む食品

ば、その治療をしっかりと行います。

定期的な血液検査を

—貧血は一概に若い女性だけに起こるとは言えないですね。

ゆっくりと進行する貧血では自覚症状に気づきにくいいため、健康診断などで指摘されることも多いです。

働く世代では年1回の健康診断が義務付けられているのでそこで見つけやすいのですが、自営業や専業主婦、高齢者の中には、何年も健診や血液検査を受けていないという方が少なくありません。

血液を作る機能は加齢とともに低下するため、特に高齢者は男女の区別なく貧血になりやすいのですが、代表的な症状である息切れや倦怠感を「年のせい」と思っていることが多く、見過ごしていることも結構あるのです。

貧血を放置しないためにも、自治体が行っている市民健診などを活用して定期的に血液検査を受けるようにしてください。定期的に

ご自身の血液の状態を把握することは、年代を問わず大事です。

—予防のために気を付けることは。サプリメントなどを使用する場合、注意しなければならぬことはありますか。

まずはバランスのよい食事を適正な量で食べることが基本です。その上で、鉄分など貧血に関連する栄養素が多く含まれる食材を意識して取るようにしてください。

そして、気づかない貧血を放置しないために、定期的に血液検査を受けることが大切です。

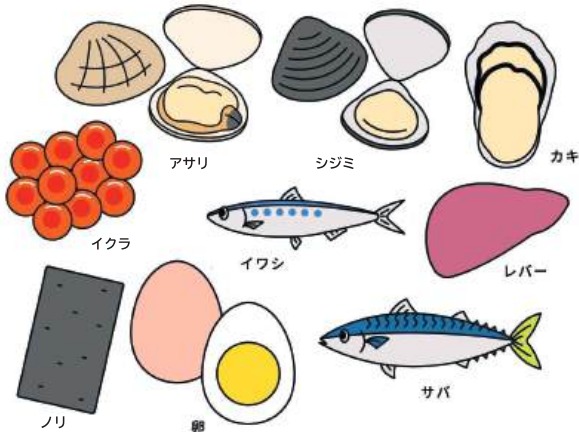


図3 ビタミンB12を多く含む食品

自己判断せず受診

鉄のサプリメントは鉄剤に比べて飲みやすく、利用している人も多いと思います。アルコール性肝障害や慢性腎不全などの基礎疾患を持っていると、サプリメントでも鉄過剰症が発生するリスクがあります。

自己判断でサプリメントを利用する前に、まず受診して貧血の原因を見つけることが大事です。

—ありがとうございました。

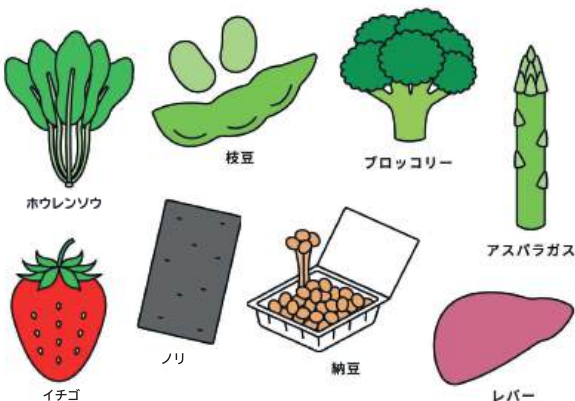


図4 葉酸を多く含む食品

大阪・関西万博が近づいて来たが、いまひとつ、わくわく感に乏しいのはなぜだろう。

思い出すのは1970年の大阪万博のことだ。高校に入ったばかりで、千里丘陵の会場に何度も通った。

1回目はクラスメートと一緒に出かけた。興奮しながらゲートをくぐった途端、仲間の一人が猛然とダッシュした。運動が苦手な姿など見たことがなかった友人だけにひどく驚いた。「一つでも多くのパビリオンを見たいから」という。彼を追いかけて一日中走り、疲れきった記憶がある。鈍足の高校生をランナーに変えてしまうほどの魅力が万博にはあった。

鉄鋼館や電力館、自動車館などの企業グループ、海外のパビリオンが奇抜なデザインで並び、最先端の技術や文化を紹介していた。当時のソ連館は宇宙船のドッキング場面の再現などがあり、今では想像しにくいだろうが、「質・量ともに他を圧倒した」といわれた。そのソ連館と人気を二分した米国館

今そこにある「未来」

の目玉は「月の石」。長時間並んでやっと見物したが、普通の小さな石で少しがっかりした。

結局、並んだことと走ったこと以外はあまり覚えていないが、ともあれ、そこには「未来」があった。高度成長期、日本が「大國」に仲間入りするための壮大な祭典だった。「人類の進歩と調和」というテーマも説得力をもっていた。

今回の大阪・関西万博は「いのち輝く未来社会のデザイン」がテーマ。だが、バラ色の「未来」を描くのが難しい時代になった。少子高齢化、人口減少はさらに進む。AIが仕事を奪う？ 財政の危機的状況は深刻化する。将来の年金はどうなる。55年前と今では「未来」への期待感に落差があり、「未来」を見たい気持ちにはあまり膨らまない。

一方、大阪・関西万博は建設費の膨張や工事の遅れ、交通アクセスなどの懸案が少なくない。そうした状況は、多くの課題を抱えるであろう、この国の「未来」の側面を映し出しているのかもしれない。

(S)

三二解説

Q 今回受けた腹部超音波検査で「腎のう胞」と書かれています。判定は「B（ほぼ正常）」です。腎のう胞とはどういうものですか。

A のう胞とは「中に液体がたまった袋状のもの」をいいます。体の中のいろいろな臓器で発生し、腎臓にできるものが「腎のう胞」です。

腎臓は腰の少し上辺りに左右に一つずつある臓器です。血液をろ過して老廃物や余分な塩分、水分を尿として体外に排出する働きがあります。

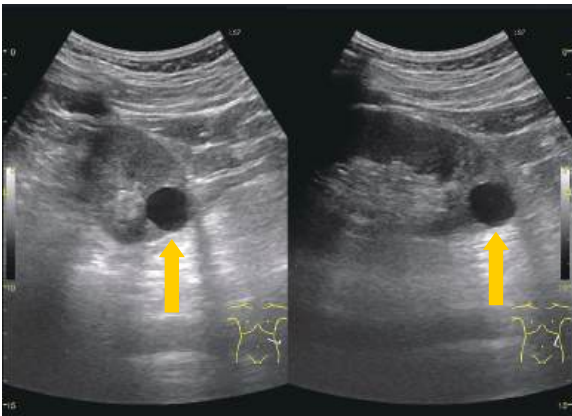
腎のう胞は、通常自覚症状はなく、健康診断などの超音波検査で見つかることがほとんどです。なぜ発生するのかは不明なため、予防もできません。治療が必要となることはほぼありません。

まれに、のう胞が大きくなって背中が圧迫され痛みが出たり、血管を圧迫し高血圧が発症したりします。腎臓で作られた尿が集まる「腎盂」という部位の近くにこのう胞ができると、尿路が圧迫されて尿の流れがせき止められ、腎臓に尿が溜まって拡張する「水腎症」になることもあ

ります。また、のう胞が感染を起こすと発熱や膿尿（白濁した尿）が出るリスクもあります。

今回の検査結果は、超音波検査でのう胞の場所や個数、大きさなどを見るとともに、血液や尿の検査で腎機能の低下の有無を確認して「B（ほぼ正常）」と判定しています。

今後も無症状で経過することがほとんどですが、まれに大きくなったり、数が増えたりして腎機能が低下することもありますので、定期的に健康診断を受診して、血液や尿の状態を把握し、超音波検査でのう胞に変化がないかを確認することが勧められます。



腹部超音波検査写真。矢印が腎のう胞。

ひょうご・小さな旅

須磨海浜公園

― 神戸市須磨区若宮町1丁目 ―

この欄で、明石・江井ヶ島海岸を紹介したことがある。JR須磨駅で山陽電車に乗り換えて、江井ヶ島駅で下車し、西に江井ヶ島漁港の波止場を見ながら、浜の散歩道を東へ進んだ。波穏やかで美しい海岸だ。波止場は奈良時代に僧行基が築港したといふから長い歴史がある。

今回はそこからさらに東へ進む。源平の古戦場だ。

須磨ゆかりの歌碑、句碑があちこちにある。

JR須磨海浜公園駅で電車を降りて国道に向かって進む。大勢の人の波。外国語が混じった会話がにぎやかだ。国道を渡るとすぐにわかった。目の前に大きな建物。そこに皆吸い込まれていく。昨年6月に新しくオープンした水族館「神戸須磨シーワールド」だ。

その前をすぎて海浜公園を西方に歩く。海を渡ってくる風が心地よい。小さな子供の手を引いた高齢女性、飼いだに引張られる男性。よく見ると公園のあちこちに歌碑が立っている。

この地は9世紀中ごろ、ここでわび住まいをしていた源氏物語の主人公ともいわれる中納言在原平が京に戻ることでできないや



在原平の歌碑

せなさを「わくらばに」の歌に託したことで知られる。

「わくらばに問ふ人あらば須磨の浦に藻塩たれつつわぶと答

へよ（たまたま聞く人があれば、須磨の浦で藻塩を垂れながら涙にくれてわび住まいをしていると答えてください）」

海浜公園一帯は歌碑が多い。一つ一つ見ていくだけでも楽しい。平安時代のもう一つの顔が見えるようで興味深い。

あし：JR須磨海浜公園駅から徒歩約5分。山陽電鉄月見山駅から徒歩約10分。

◆「神戸市大腸がん検診」郵送方式が変わります

冬季（11～2月）限定から通年での実施に

当協会は本年4月より郵送方式による「神戸市大腸がん検診」を通年で実施いたします。

当協会では、国の「便潜血検査による大腸がん検診」が開始される前年、1991年11月から、神戸市より業務委託を受け、郵送方式による「神戸市大腸がん検診」を始めました。

郵送法を採用したのは、受診者自身のペースで検体（便）を採取し、郵便ポストに投函するだけで手軽に大腸がん検診を受診できるからです。

大腸にできたポリープやがんは出血する傾向があり、便が腸管を通過する際にこすれて便の表面に血液が付くことがあります。

便潜血検査はこの血液の有無をみています。血液中のヘモグロビンは高温下では壊れてしまうため、郵送方式では搬送の際などに温度の影響を受けにくい冬季（11～2月）4カ月間に限定して行っていました。

国は2023年3月にがんによる死亡を減らすため、がん検診の受診率60%



便の表面をまんべんなくこすって提出する。

という目標を掲げました。しかし2022年国民生活基礎調査によると、大腸がん検診の受診率は全国平均41・5%、兵庫県は39・2%と目標には程遠い状況です。

当協会では受診率の向上を目的に、冬季に限定せず一年を通して郵送法による大腸がん検診の実施を目指して、2015年より臨床検査薬メーカーの栄研化学株式会社と共同研究を行ってきました。このたび同社がヘモグロビンの保存安定性を向上させた採便緩衝液を開発し、過酷な夏場の郵送条件でもヘモグロビンを安定的に保つことができるようになりました。このため、通年の神戸市大腸がん検診の実施が可能になりました。申し込み方法や検査方法にこれまでと変更はございません。ぜひご利用ください。

※神戸市大腸がん検診

対象は神戸市内在住の40歳以上の方。費用は500円（税込）。70歳以上や40歳総合健診受診券をお持ちの方などは自己負担なしで受診いただけます。詳しくは神戸市のホームページでご確認ください。

郵送方式での受診を希望される方は、e-KOBE（神戸市スマートフォン申請システム）または兵庫県予防医学協会・神戸市大腸がん検診係（TEL078・856・2211 FAX078・856・9172）へ。4月1日からお申し込みを受け付けます。

◇健康科学セミナー

『「脳卒中」を知ることから始めましょう』

1月21日(火)、神鋼記念病院脳神経外科部長・脳卒中センター長 上野泰氏を講師にお迎えして、『「脳卒中」を知ることから始めましょう』をテーマに、神戸新聞社との共催で健康科学セミナーを当協会健診センター多目的室で開催いたしました(写真)。

◇脳卒中とは、脳梗塞と脳出血、くも膜下出血を合わせた脳血管疾患のことで、その内の約7割が脳梗塞である。

2023年度の疾病別死亡率では、がん、心疾患、老衰に次いで脳血管疾患は第4位。医療技術の向上により、最近では救命できる確率が高くなってきた。

幸いにして生存できたとしても、しばしば重篤な後遺症が残る。現在、寝たきりを含む要介護者の原因の約4割を脳卒中が占め、年間約2兆円の医療費を費やしている。脳卒中は、迅速な治療および発症予防が極めて重要である。

脳梗塞の急性発症の症状は、顔面麻痺、片方の手足の麻痺、ろれつが回らない、言葉が出ないなど。このうち



一つでもあれば、ためらわずに救急車を要請してほしい。治療は時間との勝負で、早ければ早いほど予後改善につながる。血栓を溶かす薬や血管内にステント(金属製の網状の筒)を入れて血栓をかき出し回収する方法など、治療方法は目覚ましく進歩している。

予防のためには、塩分や脂肪を控える▽適度な運動▽適正体重の維持▽禁煙▽高血圧や糖尿病の治療―などを日頃から心がけてほしい。

特に、心房細動が原因となつて起こる心房性脳梗塞は重篤になることが多いため、不整脈がみつければ放置せず必ず治療すること。くも膜下出血は「頭を殴られた

ような」突然の激しい頭痛が特徴。40歳以降、男性より女性に多くみられる。家系の中に脳動脈瘤(脳の血管の一部が風船のように膨らんだ状態)やくも膜下出血の方がいると発症頻度が高いとも言われている。心当たりがあれば、脳ドックなどを受けることをお勧めする。

健康科学セミナーの参加者を募集します

とき 2025年5月28日(水) 14時~15時30分

ところ 兵庫県予防医学協会 健診センター5階多目的室

(JR摩耶駅南出口から西へ徒歩5分)

テーマ 「痛い痛い帯状疱疹たいじょうほうしんについて知ろう」

講師 兵庫県立はりま姫路総合医療センター

診療部皮膚科部長・医療情報担当部長

国定充氏

【内容】帯状疱疹は水痘・帯状疱疹ウイルスが原因となり、その特徴的な発疹のほかに通常強い痛みを伴います。それが3カ月以上続くと帯状疱疹後神経痛と呼ばれ、治療効果が乏しく毎日がつらい状況となつてしまっています。本講演では帯状疱疹になる仕組みやその発症を防ぐ手立て等を解説いたします。

☆4月7日(月)より、申し込みを受け付けいたします。

☆参加費無料・先着100名様まで。参加ご希望の方は、

下記二次元コード、当協会ホームページ申し込みフォーム

またはお電話(078・855・2716)でお申し込みください。

応募に伴う個人情報、当協会が厳重に管理します。



編集後記

1995(平成7年)9月号から始まった「ひょうご・小さな旅」が今回で終わります。執筆者は神戸新聞論説委員長の上羽慶市さんでした。県内のいろいろな場所を巡っていたいただきました。108号に掲載した出石そばのお店は、記事をきっかけに新そばの時期に毎年通うようになり、もう7年が経ちました。

長い間、連載をありがとうございました。

令和七年三月二十日発行

〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番二号

公益財団法人 兵庫県予防医学協会

事務局広報室

☎078・855・2716

FAX 078・855・2765

<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

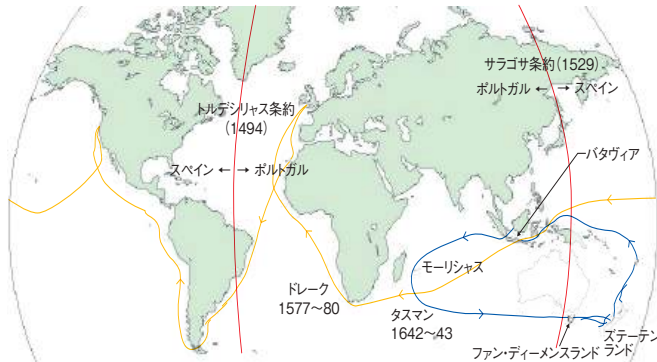
表紙絵：高嶋宏子

未知なる南方大陸

たなべまこと
田辺 真人

県立兵庫津ミュージアム名誉館長
兵庫県阪神シニアカレッジ学長

●歴史家 田辺真人のミニレクチャー●
登録・フォローよろしく!



英・蘭人の大航海 黄がドレーク、青がタスマンの航路

大航海時代前半の十六世紀、スペインは大西洋から西の新世界に、ポルトガルは喜望峰から東の印度洋方面に進出し、図のように両国は二つの条約で世界を二分する領域を定めた。これがポルトガル人の日本への来

航の背景である。やがてスペイン海軍は一五七一年にオスマン・トルコ艦隊を破って無敵艦隊と呼ばれ、八一年にスペイン王がポルトガル王を兼ねたから、十六世紀後半のスペインは日の沈まぬ帝国と恐れられた。同国はさらにエリザベス女王の英国に政略結婚を迫り、八



英人フランシス・ドレークはマジェランに次いで世界を周航

年に無敵艦隊を派英したが、英国はドレーク船長らの奮闘で国を守った。この英国と、同じころ独立戦争を進めてスペインから独立したオランダが、一六〇〇年ごろから大航海に乗り出していく。

日本では先発のラテン系西・葡人を南蛮人、後発のゲルマン系英・蘭人を風貌から紅毛人と呼び分けた。神戸市立博物館はこの南蛮・紅毛文化の貴重な文化財

を有している。全球的な世界が成立する中で残された関心事は、古代からの伝説的「未知なる南方大陸」の発見だった。蘭人アベール・タスマンはそれを求めて、一六四二年バタヴィアから西進し、印度洋西部を南緯四〇度まで南下して陸地を探した。そこから偏西風にのって東進したが、濠州のはるか南方を通過してしまった。やがて見つけた陸地にファン・デューメンズランドと名づけたが、それは大陸ではなかった。今、その地は発見者に因んで、タスマニアと呼ばれている。そこから東の荒海を横切



蘭人アベール・タスマンは南方大陸を探索した

って、同年十二月十三日に彼は三千メートル級の高山の聳える南方大陸と覚しき地の西海岸に到達し、ズデーテンランドと命名した。しかし、上陸した部下四名が好戦的な住民に殺されたため、早々に船を出し、西海岸を遠望しながら北上し、その地を去っていった。交易目的に航海し、しかも広いインドネシア



1700年のファルク作の世界地図 オーストラリアの西半分のほか、タスマンの発見した二つの陸地がある。



タスマン作の世界地図にこの部分が載せられている。

を領有するオランダにとって、危険な南方大陸（ズデーテンランド）は魅力的でなく、また来航することはなかった。数十年の内に蘭人はインドネシア南西に今のオーストラリアの存在を知り、新オランダと名づけるが、荒涼たるその地や未開の住民にあまり関心を払わなかった。伝説の南方大陸は、一七〇〇年ごろになってもタスマンが到達した海岸の東に広がっているとヨーロッパの人々は考えていた。そのズデーテンランドの再調査は百五〇年後の英国人ジェームズ・クックによって行われ、タスマンの故郷オランダの海県に因んで新ゼーランドと呼ばれるようになる。