

# 貧血の話

保健管理センター 助教授  
青木定夫

昔から「血の気の多い」とは、気が短くて怒りっぽい性格という意味で使われています。逆に血の気の少ない状態を貧血と言うわけですが、血の気の多いひとが貧血になったらおとなしい性格に変わるかどうかまでは定かではありません。

**貧血とは、医学的に言えば血液単位容積あたりの血色素（ヘモグロビン）量の減少と定義されます。**WHOの基準では、血液中のヘモグロビンの量が小児、妊婦では11g/dl未満、思春期・成人女性では12g/dl未満、成人男性13g/dl未満を貧血とするとされています。貧血は英語ではanemia（アネミア）といいます。anは否定の接頭辞、emiaは血という意味ですから、anemiaは血がないという意味になります。ちなみに医療の現場ではなおドイツ語が幅をきかしているのです。（古い？）医師や看護婦さんは「アネミーがありません」などと言います。

学校の朝礼などで校長先生の長話を聞いて倒れた経験をお持ちの方も多いと思いますが、これを俗に「貧血をおこした」などといいます。この場合の貧血は血の濃さとは直接関係がありません。血圧の低下や長時間立っていたりすることによる神経反射によって、頭に循環する血液の量が相対的に不足して、ふらついて立ってられない状態になるのです。いわゆる立ちくらみも血圧が急に変動することによって起こります。これらはあえて貧血という言葉をつかえばいわゆる「脳貧血」というべき状態で、血が薄いことを意味しません。

**貧血の検査は、血液を2ml程度採血すれば、いまではこの病院、検査センターでも簡単におこなえます。**検査項目としては、ヘモグロビン量のほかに、赤血球数、ヘマトクリットの測定を通常おこないます。これらの数値を組み合わせることで、赤血球の容積や赤血球1個あたりに含まれるヘモグロビンの量なども計算で求めることができます。こうして計算で求めた数値は貧血の原因の診断に役立ちます。

貧血の原因はたくさんありますが、今回は誌面の都合で、もっとも頻度の高い**鉄欠乏性貧血**についてお話しします。成人の体内の鉄の総量は3～4g位でそのうち70%がヘモグロビンに含まれる鉄、25%が肝臓や脾臓に蓄えられている貯蔵鉄、残りが筋肉や酵素などに含まれる組織鉄です。普

通の食生活をおくっていれば、鉄は食物中から、1日に11mg吸収され、便・汗などから1mg喪失されますので、この状態で±0です。

**ところが女性では月経で一日量相当1mgの喪失があり、妊娠すると同様に1mgの喪失があるとされています。**したがって女性ではどうしても**鉄欠乏性貧血**にかたよりやすいのです。また激しい運動で汗を大量にかくと汗から鉄が失われていきます。成人では消化器の病気がある場合、婦人科的病気がある場合などに、鉄欠乏性貧血になります。したがって、貧血を指摘されたらきちんと原因を調べる必要があります。

鉄欠乏性貧血の症状ですが、慢性に進行する事が多いので、重症にならないと症状のないことがあります。**頭痛、すぐに疲れる、坂道や早歩きで動悸がする**などの症状が高頻度です。むくみや黄疸と間違ふような黄色い皮膚が目立つことがあります。ひどくなると喉の違和感、口内炎、口角炎、舌の痛み、嚥下困難などが起こります。立ちくらみ、めまいなどは貧血の直接の症状ではありません。教科書的には、爪が変形して中央がくぼむspoon nailやくぎや鉄を食べる異食症という精神症状が記載されていますが、実際には私は後者の経験はありません。

鉄欠乏性貧血の治療には、日常の食生活で**鉄を含む食品を多くとる**という予防が有効ですが、特に女性では上に述べたように鉄の吸収はどうしても負のバランスになりやすく**食事だけで必要な鉄を摂るのは困難**なことがあります。ひとたび**鉄欠乏性貧血**になれば**食事療法では改善は難しく造血剤（鉄剤）の服用が必要**になります。誌面がつきましたので予防や治療については別の機会に改めて述べます。

保健管理センター【五十嵐地区】

Tel.025-262-6243 Fax.025-262-7517

旭町分室【旭町地区】

Tel.025-227-2040 Fax.025-227-0748

利用時間 / 8:30～17:00(土・日曜、休日は除く)

# こちら就職部

## 就職相談と個別面接指導のお知らせ!!

いよいよ、現在3年生のみなさんにとって就職活動がスタートします。しかしそのスタートラインに立つには多くの準備が必要です。業界研究を行い、自分の適性にあった業界・職種を選択する。大手企業を目指すのか、中小企業を狙うのか、また新潟に就職するのか、地元に戻るのか、考えなければならないことはたくさんあります。そこで就職部では民間から就職指導の専門家を招聘し、みなさんの疑問や悩みに答える就職相談を実施します。

また、現在、就職活動を続けている4年生、またそれ以外の学生の参加も受け付けています。

相談時間は1人あたり30分、予約制(先着順)です。詳細は下記のとおりですので、希望者は就職相談事務室へ申し込んでください。

- ・相談員 社会保険労務士 新潟県人事労務研究会代表 水谷 英治氏(平成11年2月より本学相談員)
- ・対象 全学部生・大学院生
- ・相談日 11月15日(木)、20日(火)、21日(水)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、12月4日(火)、10日(月)、11日(火)、13日(木)
- ・相談時間 午後2時～午後5時(1人30分)
- ・相談場所 教養校舎1階就職相談室
- ・予約方法 就職相談事務室にて申込を受け付けています。電話申込可 TEL:025-262-6087

## 進路が決定した4年生のみなさんへお願い

平成14年3月卒業予定の皆さんは、卒業後の進路が決定次第、内定届を所属する各学務係へ提出してください。企業、公務員、教員等に採用が内定したとき、また大学院、専門学校への進学が決定したときや、その他の道に進む場合でも提出は必要です。



みなさんから提出された内定届は、文部科学省や厚生労働省を始めとする各種調査に対する基礎データになるばかりでなく、後輩の就職指導の参考等になるため、本学としては正確に把握しなければなりません。みなさんの協力をお願いします。

## 女子学生と就職を考えるシンポジウム開催!!

就職部では、10月10日(水)就職活動を控えた女子学生を対象に「女子学生と就職を考えるシンポジウム」を開催しました。

仕事と家庭と育児を両立し、第一線で活躍しているBSNアナウンサーの伊藤麻子さんによる基調講演では、自身の経験をもとに、これから就職活動を開始する女子学生へのアドバイスをいただきました。

### 女子学生と就職を考えるシンポジウム



また、パネリストとして参加の新潟伊勢丹人事課長、新潟大学OG、今年の就職活動で内定を得た現4年生、新潟労働局雇用均等室長によるアドバイス、働く女性のための法律についての説明があり、参加した学生からは、「大変参考になった。」「これからの就職活動に向けてやる気ができた。」など好評を得ることができました。



## 3年次生対象就職行事予定表

月	日	曜	就職行事	場所	内容
11	第1回 11月21日	水 火	女子学生のためのヘア&メイク講座・面接に役立つ立ち振る舞い方 16:00～18:00	教養校舎 F270講義室	プロのヘアメイクアーティストを講師に招き、厳しい就職戦線に打ち勝つ立ち居振る舞いやメイクを伝授願う。各40人(要予約) 11月1日から募集開始
	第2回 12月18日				
12	第1回目 12月19日	水 木	各省庁別公務員ガイダンス 14:40～17:00	教養校舎	人事院関東事務局、東京税関、防衛庁、新潟県人事委員会、新潟市役所、新潟県警本部、関東信越国税局、新潟労働局、他 各県庁
	第2回目 12月20日				
2	20日	水	県内企業学内合同企業説明会	教養校舎	新潟県内の企業50社程度を本学に招き、合同企業説明会を行います。県内に就職を希望する学生は必ず参加してください。

## 就職部就職相談事務室

TEL.025-262-6087 FAX.025-262-7516

E-mail: shushoku@adm.niigata-u.ac.jp

利用時間 9:00～17:00(土日、休日は除く)