

中高生に見られる“貧血”は主に2つ

鉄欠乏性貧血

< 特徴的症状 >

- 疲れやすい
- **すぐに息切れする**
- **氷を食べたがる**
- **爪の中央がへこんでスプーン状になる** など



← スプーン爪
(さじ状爪)

< 原因 >

鉄分不足で赤血球の中の**ヘモグロビンが十分に作られなくなり**、全身に酸素が供給されにくくなるため。



< 日常生活では >

バランスよい食事を心がける。
(女性、激しい運動をする人は鉄分不足になりやすいので、**鉄分の多い食品**をしっかり摂る)



(例) レバー 赤身魚 あさり ほうれんそう

< 治療 >

貧血症状が見られる場合、食事だけでは回復しないので**鉄剤**を服用する。



【 どちらにも見られる症状 】

- 体がだるい
- ふらつきがある
- めまいがする
- 顔色が青白い
- 頭痛や動悸が見られる など

ヘモグロビン不足が原因の**貧血**

脳や体への血液循環不足が原因で正確には**貧血ではない**

起立性調節障害

脳貧血、起立性低血圧
などとも呼ばれます

< 特徴的症状 >

- **立ちくらみ**
- **目の前が暗くなり、いきなり倒れる**
- 朝起きるのが困難
- 無気力
- **午前中不調、午後～夜に改善**



< 原因 >

ストレス、日中の活動量低下などで自律神経の働きが悪くなるため。

「怠け病」ではない。
思春期に多く、成人までに多くは改善する。



< 日常生活では >

頭を下げてゆっくり起立し、起立中は足踏みや両足をクロスする。

< 治療 >

本人にこの病気を理解してもらう。
日中は横にならないようにする。
水分 1.5-2 L/日、塩分 10-12 g/日摂取。毎日 30 分歩く。
早めに就床。症状に合わせた治療薬の服用など。



参考：今日の治療指針 2017 年版・同 2020 年版（医学書院）、日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）（文部科学省）
病気がみえる vol. 5 第 2 版・薬がみえる vol. 2 第 1 版（メディックメディア）、日本小児心身医学会 HP、女子栄養大学 HP

“貧血”は鉄分不足や自律神経の異常以外でも起こります。**貧血症状が続く人、症状が強い人**はケガにもつながるので、医師や薬剤師などに相談しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
6 月 18 日(水) 12 時 35 分 ～ 13 時 20 分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5 年生 中松奨悟

