

かなえ

第66号(平成29年11月)

医療法人社団鼎会 三和病院

松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202

<http://www.sanwa-hsp.or.jp>

八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<http://www.y-sanwa-cl.com>



稲穂の中
散歩する親子連れ
2017.9.27
Kou Sugaya

「秋の一日」 9月29日(金)

秋の一日を探して、今回も地元の21世紀の森へと訪れた。

本日は、気温も湿度もベストな日である。

西駐車場に車を入れ木道を歩く。

おや?ウエディング姿の2人が撮影中。

思い出の一枚に色づいた木々も、2人を祝福していた。

パークセンターの前には松戸東警察署の移動交番。

テーブルを出して市民からの相談にこたえていた。

畑では可憐なコスモス達が風にそよいでいた。

幸福な一日であった。

絵と文 2017年9月

松戸市在住 水彩画家 菅谷功氏



貧血と食事について

医療法人社団 鼎会三和病院

■専門分野 内科 ■千葉大学医学部 昭和63年卒

内科 木暮 勝広

■日本内科学会認定内科専門医 ■日本血液学会 専門医

八柱三和クリニックで月曜日、火曜日に外来をしている木暮です。

本来の専門は血液内科で、以前は白血病、悪性リンパ腫などの疾患を中心に診療していましたが、現在は内科一般を何でも診ています。

今回は専門に絡めて貧血についてお話をしようと思います。

貧血といっても原因はいくつもあり、造血機能の低下によっておこる再生不良性貧血、骨髄異形成症候群。材料の不足によっておこる鉄欠乏性貧血、ビタミン(B12、葉酸)不足による貧血、破壊の亢進によっておこる溶血性貧血などがあります。

このうち最もよく見られるのが出血による鉄欠乏性貧血です。

よく言われる、貧血症状は必ずしも貧血が原因ではなく、自律神経の調節障害などに依ることも多く、検査での確認は必須です。

症状を気にして受診される方もいますが、症状ははっきりせず、健診や偶然的な血液検査で指摘されることも多くみられます。貧血を含め、人間の体の異常は、特に慢性的に進行する場合、ある程度進行するまで、他でカバーしたりして、症状が出にくいことがあるため、健診で指摘されて受診した方の貧血などは受診時には症状を自覚せず、治療後に数値が改善して初めて「あの時は体がきつかったんだ」と気づく例もよく見られます。実際に、元同僚の血液内科の女医さんもそうでした。

女性は婦人科由来(子宮筋腫、卵巣嚢腫などによる過多月経)が原因となることが最も多くみられますが、若年女性で以前からずっと指摘されている場合には、直接的原因がはっきりしないことも多くみられます。

他の原因としては消化管出血(消化器がん、潰瘍など)が挙げられ、特に中年以上の男性であれば、原因としてまず消化器がんを疑います。このため、女性でも明らかな婦人科的要因が考えにくい場合は消化器の検査をした方がベターです。

無症状だからといって、放置していいわけではないので、軽い場合は食事からの鉄分摂取を増やしたり、サプリを併用したりすればいいケースもありますが、ある程度の数値以下であれば治療が必要です。

因みに造血臓器である骨髄の異常がない場合には、鉄欠乏の状態が続くと、造血機能は亢進し、赤血球寿命が変化して、血小板が高値になったり、糖尿病の指標に用いられるHbA1cが少し高めにしたりします。健診センターのドクターにはあまり知られていないのか、鉄欠乏があるがゆえに、特に若年女性がむしろこちらの数値で引っかかり、いわば濡れ衣をかけられている人が時々います。

治療にあたっては、まずは原因(出血源の同定、対応)治療が第一ですが、同時に鉄剤を使用します。この際、たとえ数値がいくつであっても、原則的には急速に補正する必要はないので(むしろ急速な補正が必要な場合は血液検査でまだ貧血になっていなくても、大量出血により頻脈や血圧低下をきたしている場合)、予定の手術前に発見された場合で、手術を遅らせることができない場合や、妊娠中に発見された場合などを除き、原則的には鉄剤経静脈的投与の必要性は乏しく、内服治療で構いません。内服治療だと嘔気があったり、下痢をしたり消

化剤の副作用が出る場合がありますが、この場合もできれば他の鉄剤を試してみたり、内服時間を寝る前にしたりすると症状があまり気にならない場合があります。また、どの製剤にしても、内服時間を変えても症状が出る場合には、小児用のシロップだと症状が出にくい場合があります(保険上はやや問題があるのですが)。

それでもダメな場合は経静脈投与も止むをえませんが、経静脈投与の場合、少なくとも一定量の鉄の臓器沈着が起こる可能性があり、長期にわたり頻回に投与されると鉄の臓器沈着に依る臓器障害(肝不全や骨髄不全)を起こす可能性もあるので、原則的にはお勧めしません。

また、体内の鉄分は約90%は肝臓に貯蔵されており、血液中に流れているのは10%以下なので、検査で貧血のデータがよくなっても、貯蔵鉄が十分に回復されないと、すぐに再び貧血が進行していきます。このため、治療は検査データが回復してから数か月は内服を継続してもらうようにします。

もちろん、治療中に十分な鉄分が食事から摂取できているようになっていけば、維持療法は不要な場合もありますが、内服中止後の食事からの鉄分摂取量が不十分な場合は、しばらくすると鉄分の貯金を使い果たし、再び貧血が進行してくることになります。

また、必要な鉄分量はその人により異なります(体格や経血量など人それぞれなので)ので、同じものを食べていても貧血になる人とそうでない人がいるのは当然のことであり、その人に見合った摂取量の設定が必要です。

食事による鉄分の摂取について

鉄分を多く含む食品はいくつもありますが、最も効率がいいのがレバー(肝臓)です。これは先ほど、体内の鉄分は約90%が肝臓に貯蔵されていると説明しましたが、動物たちが日々の食事の中で少しずつ肝臓にためた鉄分をゴッソりいただくことになるので効率がよいのです。いわば銀行強盗のようなものです。もちろん植物からも鉄分の摂取は可能ですが、含まれている鉄分の性状により動物由来の鉄分の方が吸収がよいとされています。

最新の食品成分表を見ると同じレバーでも結構差があることがわかります。もちろん一番少ない牛でも多く含まれてはいますが、鶏なら2倍、豚なら3倍の鉄分が含まれており、牛レバーよりも豚レバーのほうが効率よく鉄分を摂取できそうです。牛だとむしろレバーよりも第3胃(トリッパ、ハチノス)のほうが鉄分含有量が1.7倍多いので、牛焼肉のレバーを食べるより、トリッパの煮込みを食べたほうが効率がいいかもしれません。また、生と加工品ではレバーペーストのように生クリームなど他の食材が添加されるものではやや低下しますが、燻煙により主に水分が抜かれるスモークレバーでは含有量が増えます。また加工品はかなりカロリーは増える傾向にあるのでやや注意が必要です(調理の過程で油脂などの追加により増えると考えられるので自分で調理する場合も調理法によっては注意が必要)。

含有量が非常に多い食品のほとんどは乾燥食品だったり、塩辛など塩蔵品などで、とても100gも食べられるものではありません。

ませんが、あゆは20cmくらいのもので3匹も食べると100g程度になり、内臓の鉄分含有量はかなり豊富なので、内臓ごと食べると結構な摂取量になりそうです(養殖あゆは脂肪分がより多く、鉄分はより少ないので天然がいいようです)。

また、意外だが鉄分含有量が非常に多い食品の中にアサリの缶詰があります。鉄分を取りたい人はスパゲティーボンゴレは生のアサリでなく水煮のアサリを使うと効率がよさそうです。生だと可食部100gあたりの鉄分が3.8g。しかも廃棄率60%なので殻付きの状態では換算すると250g食べてようやく3.8gの鉄分を摂れるということになるのでしょう。一方水煮缶では出汁の出た水分ごと調理に使えば29.7gの鉄分が丸々吸収できることになります(よくあるサイズのものが1缶85~125gくらい)。

ちなみに鉄分含有量ぶっちぎりトップの「赤こんにやく」ですが、通常のこんにやくではなく近江八幡の特産品のように、製造過程で鉄分を添加して赤くしているそうです(おそらく酸化鉄の赤で、鉄分の多い温泉が赤茶色なと同様の原理)。興味のある方は取り寄せてみるのもいいでしょうが、もしかすると鉄剤の苦手な人にはあの独特の風味があるかもしれません。

また、乾燥食品の中には含有量の多いものも多くありますが、バジルやタイムを100g食べることはほぼ不可能で、摂食量から考えると大した効果を期待できないかもしれませんが、それでも鉄分の追加にはなるのでバジル、胡椒などうまく使いながら調理するとよいでしょう。

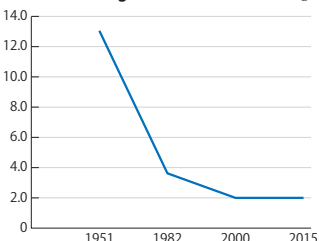
鉄分が多いことで有名なほうれん草は栄養成分表を比較してみるとよくわかりますが戦前ものに比べ格段に含有量が減っています。以前の栄養成分表では野菜の場合ピーク時の野菜が分析され、最近では年間平均の値が示されているためとしている資料もありますが、最新の栄養成分表では春、秋、通年平均で分析された数値が記載されており、鉄分に関してはどれも変化がないので、どうも食品自体の鉄分が少なくなってきたと考えたほうがよさそうです。

また、2015年に改訂された

鉄分が多い食品(水分40%未満のもの)

食品成分	状態	鉄(mg)
バジル	粉	120.0
タイム	粉	110.0
あおのり	素干し	77.0
かわのり	素干し	61.3
ほしひじき	乾(鉄釜)	58.2

ほうれん草100gあたりに含まれる鉄分(mg)



日本食品標準成分表で、鉄分が多いことで有名だったひじきの含有鉄分が以前の1/9になったという衝撃的なニュースが流れました。原因として商品化の前に異物除去などの目的で行っていた工程で、鉄釜にかわりステンレス釜が普及したことが疑われており、鉄釜で煮ている作業により鉄分が豊富になっているという驚きのオチでした。乾燥状態での鉄釜処理のひじきの鉄分含有量は58.2gと非常に豊富ですが、ステンレス釜処理のものでは6.2gになってしまいます。しかも乾物重量なので、実際には100gも食べられるわけではなく、調理後の状態では約1/20に減少してしまいます。それでも鉄釜処理のものは100gあたり約3mgと結構優秀なのですが、ステンレス釜処理のものはなんと見た目の似た野菜で最近時々スーパーでも見かけるおかひじき以下になってしまうのです。

ひじき100g中の鉄分の比較

(参考のため野菜のおかひじきも並べてある)

食品成分	分類	部位・下処理	状態	鉄(mg)
藻類	ほしひじき	鉄釜	乾	58.2
藻類	ほしひじき	ステンレス釜	乾	6.2
藻類	ほしひじき	鉄釜	油いため	2.9
藻類	ほしひじき	鉄釜	ゆで	2.7
野菜類	おかひじき	茎葉	生	1.3
野菜類	おかひじき	茎葉	ゆで	0.9
藻類	ほしひじき	ステンレス釜	ゆで	0.3
藻類	ほしひじき	ステンレス釜	油いため	0.3

切り干し大根もステンレス製包丁の普及を受け、鉄分が9.7ミリグラムから3.1ミリグラムに減ったとされており、普段から鉄なべを使って調理をすることで鉄分摂取が改善する可能性があります。重いし、結構高価ですが考えてもいいかもしれません。また、最近では鉄分を付加した食品も多数出ているのでこうした食物を利用することもおもいます。

アメリカやイギリスではかなり以前から国を挙げて、鉄分不足の重要性が指摘されていて、FDAの指示により小麦粉なども含め様々な加工食品に鉄分が添加されています。このため彼の国ではパンを食べているだけでも自然に鉄分が摂取でき、統計的にも日本に比べ鉄欠乏性貧血の頻度が低いそうです。欧米型の食事には問題点も多くありますが、こうした点は見習っていいところだと思います。

また、鉄分の吸収はビタミンCと一緒に摂ることで改善されますので、植物由来の鉄分などは調理法などを工夫して摂るようにすると思います。

いずれにしても、以前常識だったことが変わってきている部分もあるのでそのあたりを注意してしっかり鉄分を摂るようにしましょう。

鉄分が多い食品とは



鉄分が多い食品(水分40%以上のもの)

食品成分	分類	部位	状態	廃棄率(%)	鉄(mg)
こんにやく	いも及びでん粉類	赤こんにやく		0	78.5
天然あゆ	魚介類	内臓	焼き	0	63.2
あわび	魚介類		塩辛	0	33.9
あさり	魚介類		水煮缶詰	0	29.7
あさり	魚介類		味付け缶詰	0	27.8
天然あゆ	魚介類	内臓	生	0	24.0
ぶた	肉類	肝臓	スモークレバー	0	19.8
たにし	魚介類		生	30	19.4
しじみ	魚介類		水煮	80	14.8
ぶた	肉類	肝臓	生	0	13.0
さるぼう	魚介類		味付け缶詰	0	11.3
にわとり	肉類	肝臓	生	0	9.0
しじみ	魚介類		生	75	8.3
すずめ	肉類	肉・骨・皮つき	生	0	8.0
ぶた	肉類	肝臓	レバーペースト	0	7.7

鉄分が多い食品 肉類

食品成分	部位	状態	エネルギー(kcal)	水分(g)	鉄(mg)
ぶた	肝臓	スモークレバー	198	57.6	19.8
ぶた	肝臓	生	128	72.0	13.0
にわとり	肝臓	生	111	75.7	9.0
すずめ	肉・骨・皮つき	生	132	72.2	8.0
ぶた	肝臓	レバーペースト	378	45.8	7.7
うし	第二胃(トリッパ/ハチ/ス)	生	62	86.6	6.8
にわとり	心臓	生	207	69.0	5.1

鉄分が多い食品 魚介類

食品成分	部位	状態	排気率(%)	エネルギー(kcal)	水分(g)	鉄(mg)
あゆ(天然)	内臓	焼き	0	194	58.6	63.2
あわび		塩辛	0	100	72.5	33.9
やつめうなぎ		干し	20	508	14.3	31.6
あさり		水煮缶詰	0	114	73.2	29.7
あさり		味付け缶詰	0	130	67.2	27.8
あゆ(天然)	内臓	生	0	206	68.6	24.0
たにし		生	30	80	78.8	19.4

さくらんぼの会

三和病院には「さくらんぼの会」という乳がん患者会があります。同じ病気と向き合う仲間同士、年に4回定例会で集まって話をしています。治療中の方は、治療に関する悩みを相談したり、つらい気持ちを分かち合ったり…

参加申込みは、受付・外来のスタッフまでどうぞ
登録費：1,000円(年会費などはありません)

さくらんぼの会10周年を祝う会

- 日 時 平成29年11月18日(土)
17時半～20時
- 場 所 三和病院 4階 リハビリテーション室



休診のお知らせ

三和病院

11月1日(水)	窪田 徹矢 医師
11月1日(水)	斉藤 美奈子 医師
11月1日(水)	天野 辰哉 医師
11月4日(土)	渡辺 修 医師
代診	平野 明 医師
11月22日(水)	高林 克己 医師
11月24日(金)	渡辺 修 医師
11月25日(土)	渡辺 修 医師
代診	高松 友里 医師
	高林 克己 医師

11月より火曜午後に整形外科の
外来が始まります。
担当は平川 牧医師です

八柱三和クリニック

11月11日(土)	藪下 寛人 医師
代診	天野 辰哉 医師
12月6日(水)AM	神崎 哲人 医師
代診	鈴木 明子 医師
12月5日(火)PM	木暮 勝広 医師
12月11日(月)	木暮 勝広 医師
12月12日(火)	木暮 勝広 医師

※高林医師 毎月第3木曜日は15:30診察開始になります。

医療法人社団鼎会基金へのご協力をお願いします。

現在までに多数の方々よりご協力をいただいております。地域に根差した医療活動を軌道に乗せること、入院患者の皆様の負担を軽減し病棟運用を効果的に行うために一層の努力を重ねてまいります。引き続き鼎会基金へのご協力をお願いしております。

鼎会基金の詳細や募集要項等につきましては下記にお問い合わせください。

三和病院内 鼎会本部総務課 基金係
TEL047-712-0202



三和病院・八柱駅間 シャトルバス運行 予定表

平成28年8月



八柱駅発			三和病院発
8時	30	50	40
9時	10	30	50
10時	30	50	20
11時	10	30	50
12時	30	50	20
13時	10	30	00
昼休み			20 50*
14時	20	40	10
15時	00	20	40
16時	20	40	10
17時	00	20	30

※この便は状況に応じて増便いたします。

※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。
※日曜・祝日・年末年始(12/30～1/3)は運行していません。