# しゅうじつ薬局だより 第54号

就実大学薬学部附属薬局　**令和7年10・11月号(秋号)**
岡山市北区田益1291-1　TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

## 貧血とは

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン量が減少している状態のことをいいます。症状としては、頭痛、めまい、疲れやすさ、だるさ、動悸、息切れ等が起きることがあります。

貧血にはいくつか種類があり、鉄欠乏性貧血が最も多く、貧血の7割を占めています。ヘモグロビンの元となる鉄が不足することで生じる貧血で、爪がスプーン状に反り返ってしまう症状や、氷が食べたくなる症状が特徴的です。また、女性は月経があり血液を失うため男性に比べ貧血になりやすく、日本人女性の半数が鉄欠乏の状態だとされています。また、ビタミン欠乏性貧血(葉酸、ビタミンB12)、腎機能低下による場合もあります。

## 貧血セルフチェック

☐ 健康診断で「要検査」や「要精密検査」などの判定がある
　→当てはまったらすぐに受診を
☐ よくめまいや立ちくらみがする
☐ 首、肩が凝りやすい
☐ 爪の色が白っぽく、割れたり欠けたりしやすい
☐ 朝からなかなか起きられないことがある
☐ 何となく体がだるい
☐ 口内炎ができやすい
☐ 坂道や階段で、動悸・息切れがする
☐ 頭痛を感じることが多い
☐ 過去に貧血と診断されたことがある

**【血液検査(ヘモグロビン)で貧血と判断される基準値の目安】**
・成人男性：13g/dL未満
・成人女性(妊娠していない人)：12g/dL未満
・妊婦・高齢者：11g/dL未満
・小児(6～14歳)：12g/dL未満

※３項目以上当てはまる場合は、貧血の疑いがあるので、症状が気になるようであったら、受診したほうがよいかもしれません。

## 貧血の対処法

●健康的な食生活

●十分な休息と生活習慣の改善
　→睡眠不足は鉄分の吸収を妨げる

●サプリメントや医薬品を取り入れてみる

## 鉄分を多く含む食品

鉄分には、吸収率の高いヘム鉄(レバー、赤身肉、赤身魚など)と、吸収率の低い非ヘム鉄(豆類、野菜、海藻など)の2種類があります。ヘム鉄は吸収率 10～30%と効率的に利用され、食べ合わせの影響も少ないのが特徴です。

一方、非ヘム鉄は吸収率が5%以下ですが、ビタミンC(野菜、果物、芋類)やたんぱく質、クエン酸(梅干し、柑橘類)などと一緒に摂ることで吸収が高まります。鉄分はヘム鉄・非ヘム鉄をバランスよく摂取し、吸収率を高める工夫を取り入れることが、日常の鉄不足予防につながります。

**【鉄分の1日の摂取推奨量】**
男性　：推奨量：7～7.5mg
(18歳以上)　摂取平均値：6.9mg
女性　：推奨量：(月経あり) 10.5mg
(18歳以上)　(月経なし) 6.5mg
※妊娠中、授乳の場合はさらに多い量が目安に
摂取平均値：5.9mg

**【鉄分を多く含む食品】**

| 非ヘム鉄 (吸収率5%程度) | ヘム鉄 (吸収率10～30%程度) |
|---|---|
| | |
| 豆類・ほうれん草<br>ひじき・卵など | 牛肉・豚肉・かつお<br>まぐろ・あさりなど |

## しゅうじつ薬局情報

～10月・11月の輪番営業日～
10/11(土)・10/12(日)・11/1(土)・11/2(日)
11/22(土)・11/23(日)・11/24(月)
いずれも営業時間：8：30～18：00
処方せん・お薬手帳・マイナ保険証をお持ちください。

HP　X(Twitter)　Instagram　LINE

## 私は誰でしょう？

**【ヒント】**
・平安時代の歌人、作家
・小倉百人一首に歌が収められている
・二千円札にデザインされている
・2024年NHK大河ドラマの主人公
・源氏物語の作者

【答え】紫式部(紫式部の本名は香子という説があります、真偽は不明です。平安時代の貴族階級の女性は、当時の慣習で実名を公にしない場合が多かったそうです)