

# 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)



### 【 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**

### < 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。



## 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！  
10月13日(木) 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 小坂航太、瀬戸和志



## ドラッグレター 貧血特集 (2022年10月) 2年生向け 『中高生に見られる“貧血”は主に2つ』

データベース (WEB サイト) における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

中高生に見られる“貧血”は「**鉄欠乏性貧血**」または「**起立性調節障害**」のいずれが多い。

### 鉄欠乏性貧血

“貧血”は**血液中の赤血球総量が少なくなる**ために起こり、**体は酸欠状態**になります。

赤血球総量が少なくなるのは、正常な赤血球が十分に作られない、あるいは作られた赤血球が出血したり壊れたりするためです。  
(壊れることを溶血と言います)

**鉄欠乏性貧血**は**鉄分不足**によって引き起こされる貧血で、赤血球の数自体も少なくなります。 **ヘモグロビン (※1)** が十分に作られなくなることで**全身へ酸素が供給されにくくなり**、体が酸欠状態になります。

(※1) ヘモグロビン: ヘムという鉄を含んだ色素とグロビンというタンパク質からできています。ヘモグロビンは赤血球に含まれていて、酸素運搬を担っています。

### 若年～中年の女性に多い

わが国で鉄欠乏性貧血になる割合は、**女性: 約10%、男性: 2%以下**とされています。

様々な理由で、鉄欠乏性貧血になります。

(例)

- ・若年～中年女性に多いのは、**月経**により赤血球が体外に出ていくためです。[体内から鉄分が失われる]
- ・鉄分は**汗**、尿、便にも混ざって体外へ出ていきます。そのため男女問わず**激しい運動をする人 (※2)** は、汗をたくさんかくので鉄分不足になりやすいのです。[体内から鉄分が失われる]
- ・男女問わず**成長**に伴って血液量や筋肉量が増えることで、鉄分が必要になります。**妊娠、授乳**でも鉄分が必要になります。[体外からの鉄分が必要になる]
- ・**偏食、食事制限** (ダイエットなど) で鉄分が足りなくなります。[体内に鉄分が入ってこない]
- ・男性や閉経後の女性では、消化管出血 (消化性潰瘍、大腸がんなど) や痔 (じ) による出血で鉄分不足になることがあります。[体内から鉄分が失われる]

(※2) 激しい運動をする人のうち、長距離走、剣道など、足底に強い衝撃を長時間受け続ける人は、衝撃により足底で赤血球が壊れて「溶血性貧血」が起こることもあり、「鉄欠乏性貧血 + 溶血性貧血」の可能性があるので注意が必要です。

### 鉄分の多い食品

鉄分には **ヘム鉄** と **非ヘム鉄** があり、長所と短所があります。

どちらかに偏ることのないよう、またグロビンの元となるタンパク質、造血や鉄の吸収に不可欠なビタミンC、葉酸などを**バランスよく摂る**ことが大切です。

#### 【ヘム鉄】

動物性食品由来。腸からの吸収率は**約25%**と非ヘム鉄に比べて高い。しかしコレステロールも多いため、**過剰摂取に注意**。

(レバー、赤身魚 (カツオ、イワシ、マグロ、ブリ) など)

#### 【非ヘム鉄】

植物性食品由来。腸からの吸収率は**約5%**で、ヘム鉄に比べ低い。

(あさり、ほうれんそう、卵、大豆、ひじき (※3) など)

(※3) 2010年以降、製造に使う釜の多くが鉄製からステンレス製に代わり、ヒジキに含まれる鉄分は約1/9に減りました。

### 治療

- ・体内の鉄分が“減る”順番: (1) 肝臓に貯蔵されている鉄 → (2) 血液中の鉄 → (3) 赤血球に含まれる鉄 → (4) 体の組織中の鉄
- ・体内の鉄分が“増える”順番: (4) → (1)

病院で検査（採血）しながら「(1)肝臓に貯蔵されている鉄」が十分量になるまで鉄剤（錠剤）を服用します。（鉄分は吸収されにくいので時間がかかり、服用は約6ヶ月間になります）

鉄剤はお茶で服用しても大丈夫です。服用期間中は便が黒色になります（吸収されなかった鉄が便と混ざるため）。また腹部不快感を訴える人が比較的多いですが、服用の仕方を工夫することで軽減できます。

鉄剤は一部の医薬品と相互作用（※4）があるので、鉄剤を服用中に他の病院にかかるときは、お薬手帳を医師に見せ鉄剤を服用していることを伝えてください。

（※4）鉄剤と一部の医薬品を同時に服用すると、相手の医薬品や鉄剤の吸収率が低下してしまいます。

## 起立性調節障害

起立に伴って血圧や心拍に異常を生じる自律神経の病気で、貧血と同じ症状が見られますが、医学的には貧血ではありません。また朝起きるのが困難で、午前中は調子が悪いのに、午後～夜にはスマホやテレビを楽しむなど元気になることが多いので「怠け病」と言われることがありますが、自律神経がきちんと機能しなくなることが原因の身体疾患であり「怠け病」ではありません。（調子の悪さ：1日の中では午前中、季節では5月～秋、天候では不順時に強くなる傾向があります）

### 前思春期～思春期に多い

わが国で起立性調節障害を持っている割合は、小学生：5%以下、中学生：15～25%、高校生：15～30%とされています。男女比は「男性：女性＝1：1.5～2」です。

自律神経の異常は、

- ・水分の摂取不足
- ・学校や家庭のストレス（身体が辛いのに登校しなければならないという圧迫感が、さらに症状悪化につながる）
- ・日常の活動量低下 → 筋力低下と自律神経機能低下 → 下半身への過剰な血液移動 → 脳血流低下 → さらなる活動量低下などによると考えられています。

### 診断

『(1)立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい、(2)立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる、(3)入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる、(4)少し動くと動悸あるいは息切れがする、(5)朝なかなか起きられず午前中調子が悪い、(6)顔色が青白い、(7)食欲不振、(8)時々、へその周囲が痛くなる、(9)だるい、あるいは疲れやすい、(10)頭痛、(11)乗物に酔いやすい』の中から、3つ以上当てはまれば起立性調節障害を強く疑います。そして起立性調節障害と似た症状が見られる病気（鉄欠乏性貧血や甲状腺の病気など）ではないことを検査などで確認し、起立に関する試験を行って起立性調節障害のタイプを判定します（タイプは4つあり、最近ではさらに2つのタイプが示されています）。さらに重症度判定などを行います。

### 治療

- ・本人に加え保護者にも「起立性調節障害は身体疾患であり、根性や気の持ちようだけでは治らない」ことを理解してもらいます。
- ・学校とも連携を図って治療にあたります。
- ・辛くても、日中は横にならないようにします。
- ・毎日、水分を1.5-2 L、塩分を10-12 g 摂取します。
- ・毎日30分程度の歩行を行い、筋力低下を防ぎます。
- ・眠くなくても就床が遅くならないようにします。規則正しい生活リズムを心がけます。
- ・症状に合わせた治療薬を服用します。
- ・心理療法を受けます。

### 経過

- ・日常生活に支障のない軽症例：適切な治療によって2～3ヶ月で改善することが多いです。
- ・学校を長期欠席する重症例：社会復帰に2～3年以上を要します。

# 『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

## たかやま薬局

住所：末町 19-67  
電話：076-229-0031  
月～金 9:00～18:30  
土 9:00～17:00  
**スポーツファーマシスト  
がいます!**



## 末町明德薬局

住所：末町 16-21-3  
電話：076-229-2733  
月・火・木・金  
9:00～18:30  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33  
電話：076-213-5005  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:00



## メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15  
電話：076-264-9344  
月～金 9:00～17:30  
土 9:00～14:00



## 朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203  
電話：076-263-7800  
月・火・木・金  
9:00～18:15  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## 田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146  
電話：076-234-1210  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:30

**もりの里はなの木薬局**  
住所：田上の里 2-148  
電話：076-234-1170  
月～土 9:00～18:30



## 小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36  
電話：076-224-9191  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00



## アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18  
電話：076-265-7602  
月～金 9:00～18:00



## 中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23  
電話：076-231-3758  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～17:00



## 合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5  
電話：076-231-5147  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～18:00

