

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)



< 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。

「急け病」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 >

頭を下げるゆっくり起立し、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。
早めに就寝。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尋ねください。

《一出張相談会—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 中松慶悟

