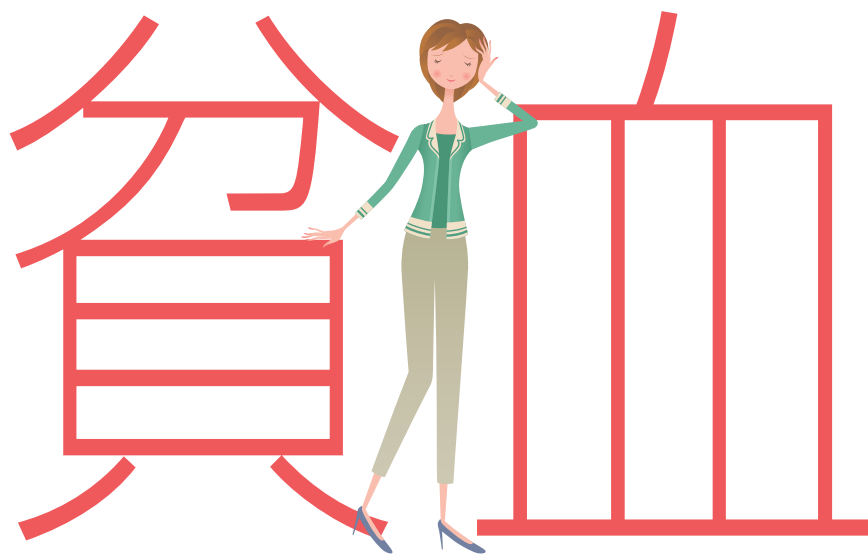


貧血で「要精査」と言われている
女性のみなさんへ

健康診断で



と
言われたことはありませんか？

CONTENTS

貧血の症状とは？	4
貧血と言われたら…何科でどんな検査をうければいいの？	6
貧血の原因は過多月経？	8
貧血の治療はどのようにするのでしょうか？	9
過多月経と診断されたら	10

健康診断で **貧血** と言われたことはありませんか？

貧血は血液という臓器の病気です。
症状がなくても、様々な疾患が潜んでいることがあり、
治療が必要です。

● 血液検査の値(ヘモグロビン値)と貧血の重症度 ●

ヘモグロビン値 (g/dL)	重症度
11.4 以上	貧血はありません。
10～11.4 未満	軽い貧血があります。お食事などで鉄分を意識的に補いましょう。
7～10 未満	強い貧血があります。お食事に頼らず、まずは病院で検査・治療を受けましょう。
5～7 未満	輸血が必要な重症の貧血です。直ちに医師に相談してください。

※基準値は施設ごとで異なる場合があります。

貧血の症状とは？

貧血はゆっくり進行して気が付きにくいものです。

こんな症状ありませんか？

立ちくらみやめまい、動悸・息切れがする

普段は普通でも、2階に駆け上がったたりすると息切れがするなど。

疲れやすい、身体がだるい

ちょっとした動作で倦怠感を感じるなど。

頭痛や頭重感がある

いつも頭がすっきりしない、物忘れが多いなど。

味を感じにくい

食事が味気ない、料理の味が濃いといわれるなど。

氷をバリバリと食べたくなる(異食症)

氷やかき氷をバリバリと食べているなど。

爪が弱い

爪がスプーン状に反ったり(スプーンネイル)、爪が割れやすいなど。

脱毛

髪の毛がやたら抜けて、薄くなったなど。

脈が速い

平常時でもほかの人より脈が速い、落ち着かないなど。



貧血の症状がおこるしくみ

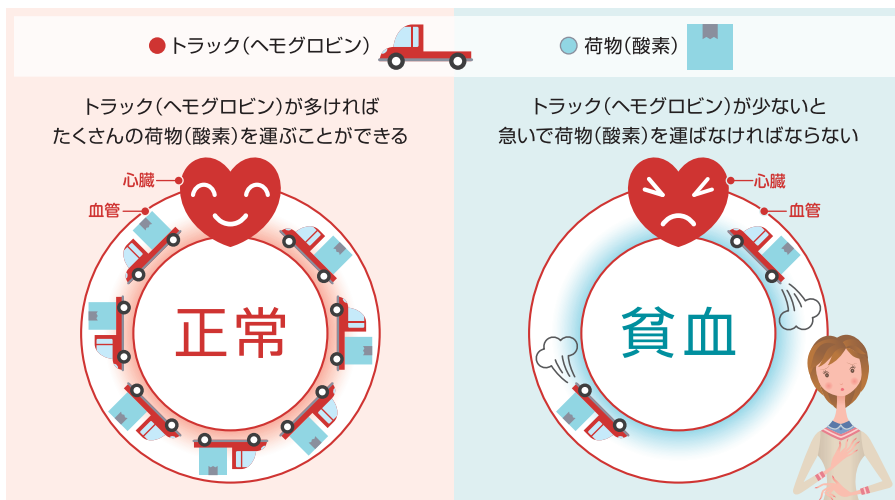


血液の成分であるヘモグロビンは、臓器へ酸素を運ぶトラックです。

これが少なくなる（貧血）と、臓器への酸素の供給が減り、左記のような症状が起こります。

貧血状態では、心臓は普段から全速力で動いて少ないトラックでたくさんの酸素を身体に運ぼうとするので、脈が速くなったり、動悸がしたりします。また、少し無理な運動をすると、酸素が足りなくなり、息切れや立ちくらみなどの症状がでます。

身体全体の酸素が不足しているため、物忘れをしたり、味を感じにくくなったり髪の毛が抜けたり、爪が弱くなったりします。



貧血を放っておいてはいけないの？

貧血の状態をずっと放置すると、長い間心臓に負担がかかり、体に水がたまって、足がむくむなどの症状がでます。ひどい場合には**心不全**につながることもあります。また、貧血の原因となっている病気があればその悪化にもつながります。「**たかが貧血**」と軽く考えずに、健康診断で貧血を指摘されたら、早めに医療機関を受診しましょう。



貧血と言われたら… 何科でどんな検査

まずは婦人科と消化器科を受診しましょう。

女性の貧血の場合は、生理(月経)の量が多すぎる(過多月経)による貧血が約6割、消化管出血による貧血が約2割とされています。

その他の原因としては、鉄の摂取不足・吸収障害や、腎臓・血液の病気などがあります。

婦人科で 調べてくれること

毎月おこる生理による失血は思いがけず多いものです。子宮は筋肉でできていて、ギュッと収縮することで生理の出血を少なくします。この働きが弱くなるような子宮の病気がないか、病気がなくても生理の量が多すぎないかを調べます。

(特発性過多月経、子宮内膜増殖症、子宮体癌、帝王切開痕による過多月経、子宮筋腫、子宮内膜ポリープ、子宮腺筋症、ホルモンの異常など)

消化器科で 調べてくれること

- 1.鉄は胃から吸収されます。胃粘膜に異常があると吸収がうまくできなくなります。このため、胃粘膜に炎症や腫瘍がないか調べます。
(慢性胃炎、胃ポリープなど)
- 2.胃や大腸の異常により、消化管出血がおこっていないか調べます。
(胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がんなど)
- 3.痔などがないか調べます。

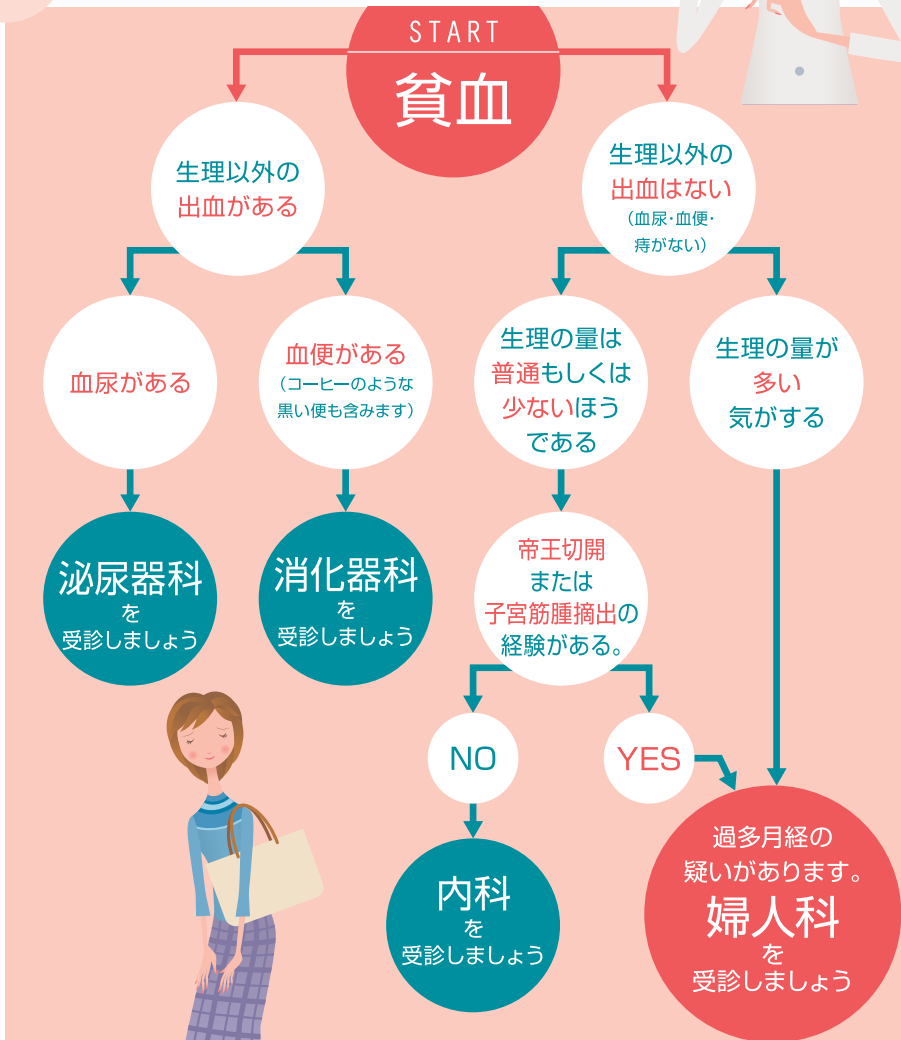
この二つの科で異常がない場合は、内科(腎臓内科・血液内科など)を受診してください。骨髄・腎臓・脾臓・血液の病気の可能性があります。

をうければいいの？

チャートを参考に
してみましょう



あなたの貧血は何科に相談？



貧血の原因は過多月経？

あなたは過多月経(生理の量が多くて貧血になる)でしょうか？

生理の量はなかなか人とは比べられず、毎月のことなので自分で「生理の量が多い」と気が付くことはなかなか難しいものです。

一般に、ひと月の生理の量が140mLを超えると「過多月経」といわれます。

乳酸菌飲料2本分ぐらいまでが目安です。

また、多い日でもナプキンは2時間おきに交換するくらいが一般的で、夜用のナプキンが1時間で交換の必要があるような場合は多いと考えて良いでしょう。また、パンツタイプのナプキンや、タンポンとナプキンの同時併用、ナプキンを二枚重ねにするなどの必要がある場合は生理の量がとても多いと考えてください。



過多月経のチェックをしてみましょう！

- ✓ 昼でも夜用のナプキンを使う日が3日以上ある
- ✓ 普通のナプキン1枚では1時間もたない
- ✓ 生理でレバーのような大きなかたまりができることがある
- ✓ 生理が1週間以上つづく(少量でも)

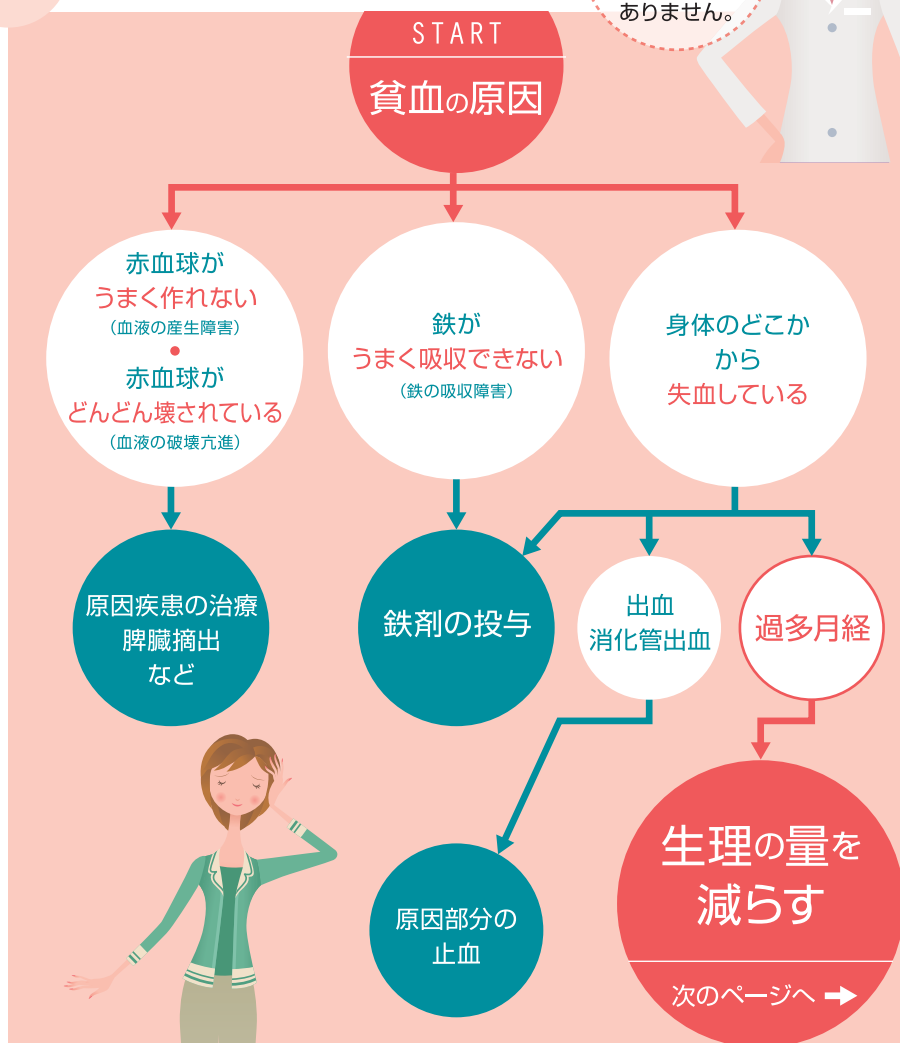
上記項目について、1つでも該当していたら
過多月経の可能性ががあります

貧血の治療はどのようにするのでしょうか？

貧血の治療は原因によって異なります。

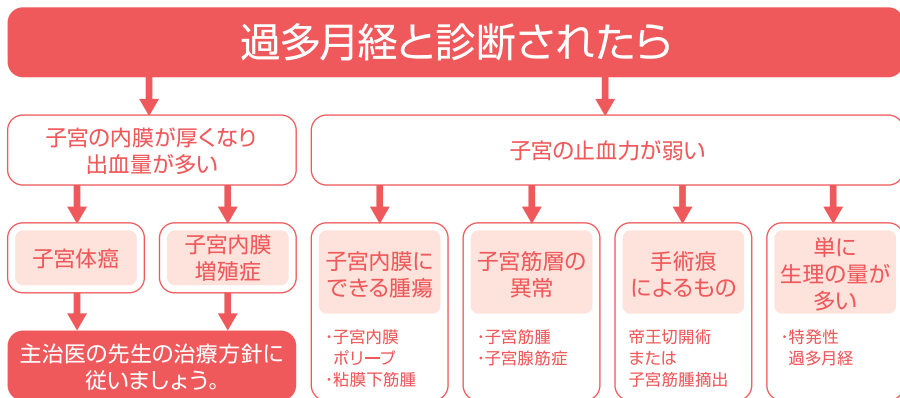
貧血の治療
＝
鉄剤の服用
だけでは
ありません。

あなたの治療法は？



過多月経と診断されたら

過多月経や、その原因となる疾患の治療方法には、ホルモン剤などを使用する薬物療法と、手術などの外科的療法があり、症状や妊娠の希望などを考慮して選択されます。婦人科医と相談しながら、あなたに合った治療を見つけてください。



おもな外科的療法

手術療法

原因となっている病巣の切除や、場合によっては子宮摘出などがおこなわれます。

子宮内膜に対する治療: 子宮内膜焼灼術・子宮内膜アブレーション

子宮内膜を焼く装置を腔から子宮内に挿入し、子宮内膜を焼いて固まらせることにより経血量を減少させる治療法です。

将来的に妊娠の希望がある場合には使用できません。

子宮筋腫に対する治療: 子宮動脈塞栓術(UAE)

足の付け根から動脈に細い管(カテーテル)を通し、病巣に栄養を送る動脈を詰まらせ血液の流れを断つことにより病変を小さくする治療法です。

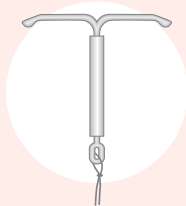
子宮筋腫に対する治療: 収束超音波治療(MRgFUS)

体にメスをいれなくて超音波により病変を焼いて小さくする治療法です。

おもな薬物療法

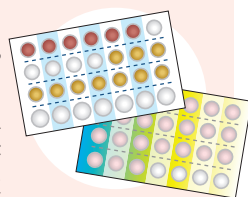
レボノルゲストレル放出子宮内システム(IUS)

黄体ホルモンを子宮の中に持続的に放出するシステムです。子宮内膜に作用して内膜の増殖を抑える働きがあるため、内膜は薄い状態となり経血量を減少させ、月経痛を緩和します。正しく装着されていれば、長期間効果は持続します(最長5年間)。月経時期以外の出血などがみられることがあります。



卵胞・黄体ホルモン 配合剤

卵胞ホルモンと黄体ホルモンを含んでおり、月経困難症に適応を持つものや避妊の適応を持つOC(ピル)と呼ばれるものなどがあります。女性ホルモンの分泌を抑え、排卵と子宮内膜の増殖が抑制されることにより経血量を減少させ、月経痛を緩和しますが吐き気、頭痛などがみられることがあります。また、まれですが副作用として血栓症に注意が必要です。



黄体ホルモン製剤

病巣に直接働き病巣を小さくします。また、子宮内膜の増殖を抑えることにより経血量を減少させ、月経痛を緩和しますが、月経時期以外の出血などがみられることがあります。



GnRHアナログ製剤

女性ホルモンの分泌を抑え、月経と排卵をとめ、一時的に閉経状態をつくることにより病巣を小さくします。その結果、経血量を減少させ、月経痛を緩和しますが、更年期障害(のぼせ、ほてり等)に似た症状がみられることがあります。通常6ヵ月間続けて使用します。

ダナゾール製剤

女性ホルモンの分泌を抑え、月経と排卵をとめ、一時的に閉経状態をつくります。また、病巣に直接働き病巣を小さくします。

下腹部痛や腰痛などの症状を緩和しますが、肝障害、ニキビ、体重増加などがみられることがあります。通常、4ヶ月間服用します。

その他の薬物療法

血液の状態を調整するトラネキサム酸や、月経痛などの痛みを一時的に抑える鎮痛薬、漢方薬なども使用されています。



生理★のミカタ

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>



バイエル薬品株式会社