

貧血の自己管理について

城里町国保七会診療所 上井雅哉

今回は、「赤血球」「白血球」「血小板」の血球減少症（疾患による血球減少、化学療法による造血障害）の症状と日常生活上の注意点について述べてみたいと思います。

【赤血球減少症（狭義の「貧血」）】

◇症状

赤血球は酸素を運ぶ役割を担っているため、赤血球が減少すると酸素不足になります。体を動かすと、より多くの酸素が必要になるので、動悸・息切れ、疲れやすさ、全身のだるさ、めまい感（立ちくらみ）などを伴います。

◆注意点

規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけ、無理のない範囲で動くようにしましょう。また、身体を温かく保つことも血行をよくし、消費エネルギーを節約するので有効です。

めまいによる転倒を防ぐため、ベッドから降りるときや、トイレの便座から立ち上がるときは、手すりなどにつかまりながらゆっくり立ち上がるようにしましょう。もし、脳貧血が起きてしまった場合はしゃがんでじっとする、横になり足を少し高くして改善するのを待ちましょう。

【白血球減少症】

◇症状

放射線照射や薬剤の内服等により白血球の1種である好中球が500～1000個/ μ L以下に減少すると感染症を起こしやすくなるといわれています。その

状態がさらに悪化すると、発熱、咳、たん、のどの痛み、肛門の痛みなどの症状が出ることがあります。

◆注意点

感染を防ぐために外出後や食前、排便排尿後の手洗いをきちんとしましょう。また、うがいや歯磨きにより口腔内を清潔に保つ、排便後肛門を洗浄して清潔に保つなど患部を清潔に保つよう心がけましょう。

とくに白血球が少ない時はさしみ、生野菜などを避け、加熱したものを食べるようにしましょう。白血球減少の程度によっては簡易無菌ユニットなどへの収容、併発感染症に対する適切な抗菌療法が必要となることもあります。

【血小板減少症】

◇症状

止血をつかさどる血小板が減少すると、出血が止まりにくくなります。原因となる疾患により程度に差はありますが、血小板が5万/ μ L以下になると打撲時に出血しやすくなり、2万/ μ L以下ではより顕著となります。

主な症状としては、鼻出血、歯肉出血、皮膚の紫斑・点状出血、月経時の出血量の増加などがみられます。

◆注意点

出血を防ぐため、次の点に気をつけましょう。

- ・鼻は強くかまないようにする。
- ・水分摂取や緩下薬等で便秘を予防し、肛門を傷つけないようにする。また、排便時は極端にいきまない（血圧上昇を避ける）ようにする。
- ・爪切りやひげそりで傷をつけないようにする。
- ・歯磨きは、やわらかめの歯ブラシを選ぶ。
- ・転倒しないように心がける。

血小板減少での出血には圧迫止血が有効です。鼻出血、皮膚からの出血は、しっかり5分以上押さえます。採血後も同様です。

※特殊な貧血や抗がん剤治療の方は、主治医によく相談のうえ指示に従ってください

道の駅「かつら」のGOMI Zero クリーンアップ那珂川・御前山～河原で焼き芋～

日時 2月7日(土) 午前10時から 小雨決行・荒天中止
(午前9時30分受付開始)

集合場所 道の駅「かつら」(城里町大字御前山37)

参加費 無料

応募要領 申込み不要(当日会場にお越しください)

その他

- ・ごみ袋と軍手は主催者が用意します。
- ・河原を歩ける服装でお越しください。
- ・当日の態度決定は道の駅「かつら」(☎029-289-2334)に問い合わせるか、同施設のホームページ、ツイッターをご覧ください。

主催 道の駅かつら 共催 城里町、那珂川・城里町御前山地区かわまちづくり協議会

後援 国土交通省関東地方整備局常陸河川国道事務所、茨城県、城里町観光協会

問合せ 城里町観光協会事務局(城里町役場産業振興課内) ☎029-288-3111(内線381)

☆きれいな川で遊べるようみんなでごみを拾いましょう!

☆みんなで集めたごみの量を当てて特産品をゲット!

☆ゴミ拾いの後にはおいしい焼き芋を食べよう!(数に限りあり)