

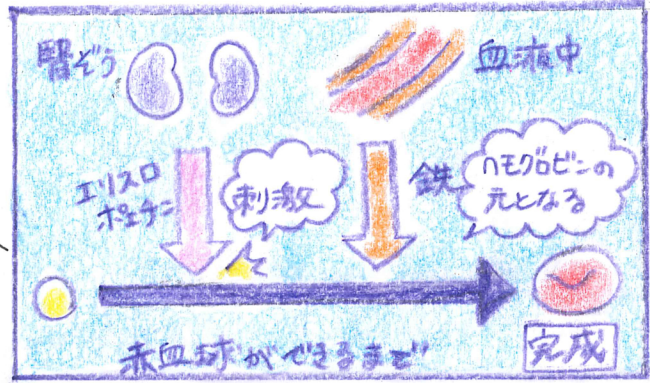
# やまざくら

梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じますね  
 さて、今回のやまざくらは以前 **貧血** について詳しく知りたい! との意見を頂きましたので腎不全と貧血についてお話しします。

**貧血とは...** 血液中の赤血球数が減っている状態 又は赤血球に含まれているヘモグロビンの数が減っている状態のことを言います。

## <原因>

- ① 通常、腎臓では赤血球を作る働きがあり、赤血球を作る手助けをしてくれる **エリスロポエチン** というホルモンを出しています。腎不全ではこのエリスロポエチンの量が減り赤血球を作る「ちから」が弱くなる事がしばしばあります。
- ② 食事制限により体の鉄が不足してヘモグロビンを作る「ちから」が弱い
- ③ 透析不足により体に毒素が溜っていると食欲不振となり、結果として低栄養となる時...



## <症状>

赤血球は体全体に酸素を運ぶ役割をしています。貧血状態では全身が酸素不足になるため疲れやすい、動悸、息切れ、頻脈、爪色が悪い、食欲不振等の症状が現れます。

## <治療法>

- ① 赤血球を作る手助けをする薬(ネオグロエチン、シラセア)を静注
- ② 鉄剤の投与
- ③ 透析効率 up
- ④ 輸血
- ⑤ 低栄養改善の食事療法 等

原因をみつけるのが大事です



## <貧血の時に見る検査項目>

主に Hb, Ht を見ます!! 詳しく知りたい方は赤血球、鉄、フェリチン、MCV 等

★鉄分を多く含んだ食材を多く食べても貧血は改善されません

## Pick up Food お鍋の具材をおきかえよう

カリウムが気になる...

- ① 水菜, ニラ → 長ネギ
- ② 白菜, キャベツ → もやし
- ③ Kの溶け出したダシでの雑炊は控えましょう