

にっせき ぬくもり通信

<http://www.matsuyama.jrc.or.jp/>

Vol. 1

2005年5月1日
(毎月1日発行)



編集・発行 / 松山赤十字病院

〒790-8524 松山市文京町1番地

TEL089-924-1111 FAX089-922-6892

鉄と病気のおはなし

第一内科部長 藤崎 智明



●はじめに

国家財政逼迫を背景に、医療を取り巻く情勢がめまぐるしく変わる昨今ですが、当院は地域医療の中核施設として、地域住民の皆様が安心して生活を送ることができるように日々努力を続けています。その一環として、当院ご利用の皆様向け情報誌を今月から隔月で発行します。毎号表紙には各診療科持ち回りで皆様の健康管理に役立つ最新の情報を掲載する予定です。創刊号は内科の話題です。

●鉄と病気

鉄と文明との関係は古代オリエントにさかのぼり、鉄は古代文明盛衰の鍵を握ってきました。現代社会には莫大な量の鉄が利用され、国内鋼材需要は年間7,000万トンにも達しています。それに比べ天文学的に微量ですが人体にも鉄が利用されています。人体構成成分のうち、体重1gあたり1~10 μ g存在する元素を微量元素と呼びますが、人体にとって鉄は第一の必須微量元素で体重60kgの場合、約5g含まれます。その約6割が赤血球中のヘモグロビンに含まれ、酸素を体中に運んでいます。通常、鉄吸収率は摂取量の約1割で1日摂取量10mg、吸収量1mg、排泄量1mg程度で均衡しています。しかし、出血や月経などで排泄量が増加したり、偏食などで摂取量が減れば鉄が不足します。

●鉄欠乏では…

軽度の鉄欠乏では貯蔵鉄が減少するだけで貧血は起こりません。しかし、こうした状況でもさまざまな弊害が起こることがわかってきました。1996年、イギリスの超一流医学雑誌ランセットにこうした軽度鉄欠乏の女子高校生に鉄剤を飲ませた結果が報告されました。鉄剤を飲むと飲まない場合に比べ明らかに言語学習能力と

記憶力が改善していました。また、昨年の米医学誌に貯蔵鉄欠乏が注意欠陥、衝動性、多動性などを特徴とする注意欠陥多動性障害に關与し、患児に鉄剤を投与する症状が改善すると報告されました。このように鉄欠乏は貧血ばかりではなく、高次大脳機能にも悪影響を与えることがわかってきました。

●鉄は多いほどよいのか？

では鉄はたくさん摂取するほどよいのでしょうか？
400mLの輸血には鉄約200mg含まれ、輸血を頻回に繰り返すと、鉄過剰症が起こってきます。肝臓や脾臓に鉄が沈着し、その機能が障害され肝硬変や糖尿病などを合併します。また、鉄が多いと慢性肝炎が進行しやすいとされ、近年、鉄除去を目的とした瀉血(血を抜く)療法や鉄制限食が行われています。また、今年のAnnals of Family Medicine誌に、1日の鉄分摂取量が18mgを超えると発癌リスクが増加すると報告されました。必須元素も過剰摂取は健康を害する可能性があるのです。

●ではどうすれば…

鉄に限らず、人体に必要な栄養素は、必要な量だけ摂取すれば良いのです。少なすぎれば不足症が、多すぎれば過剰症が起こり、健康を害します。根拠のない「体によい」「健康によい」という言葉や宣伝に惑わされ、安易に高価な健康食品に手を出すことはさけてください。医学的に栄養状態をきちんと評価することが最善です。お近くに信頼できるかかりつけ医をお持ちになり、日頃の健康管理を依頼すれば、万全です。程度がひどければ、必要に応じて当院へ紹介してもらえます。お近くにかかりつけ医が見つからない場合は、当院へご相談ください。信頼できる先生を紹介いたします。かかりつけ医と一緒に日頃の健康管理、それが健やかな21世紀の暮らしへの近道です。

患者様の個人情報保護への取り組みについて

「個人情報の保護に関する法律」が本年4月1日から施行されました。当院としては、患者様の個人情報保護に全力で取り組んでおります。

患者様の氏名、住所、生年月日等の個人情報につきましては、次のとおり利用目的を特定させていただいておりますので予めご了承下さい。

- ◎医療提供
- ◎診療費請求のための事務
- ◎当院の管理運営業務
- ◎企業等から委託を受けて行う健康診断等における、企業等へのその結果の通知
- ◎医師賠償責任保険などに係る、医療に関する専門の団体、保険会社等への相談又は届出等
- ◎医療・介護サービスや業務の維持・改善のための基礎資料
- ◎当院内において行われる医療実習への協力
- ◎医療の質の向上を目的とした当院内での症例研究
- ◎外部監査機関への情報提供

左記のうち他の医療機関等への情報提供について同意がたい事項がある場合には、その旨をお申し出下さい。

また、入院患者様につきましては、業務を適切かつ安全に実施するため、原則として病室入り口及びベッドに患者様の名札を掲示させていただくとともに電話のお取り次ぎ及び面会者への病室案内を行うこととしておりますので予めご了承下さい。

名札掲示等に同意がたい場合には、患者相談窓口(正面玄関横)または看護師までお申し出下さい。

上記の各項目につきましては、特にお申し出がないものにつきましては、同意していただけたものとして取り扱わせていただきます。

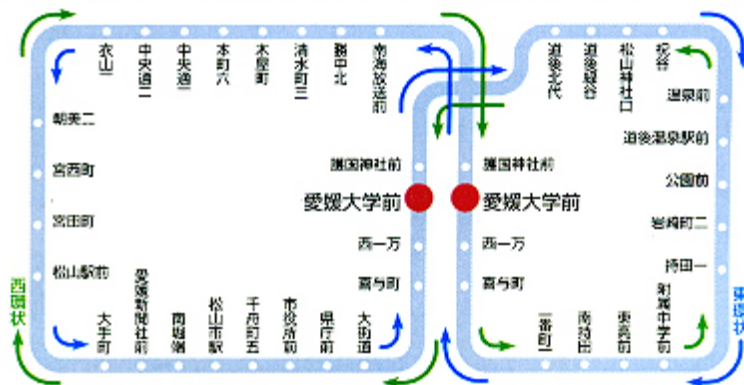
なお、個人情報の取り扱い等につきまして、お気づきの点がございましたら、患者相談窓口までお気軽にご相談下さい。

ACCESS

公共交通機関時刻表

路線バス〈都心循環東西線〉時刻表

〈西循環〉愛媛大学前				〈東循環〉愛媛大学前			
〈西一万▶奥前方面〉		〈西一万▶大街道方面〉		〈園国神社▶南島松方面〉		〈園国神社▶道後緑台方面〉	
7	55	7	17	7	31	7	10
8	55	8	17	8	31	8	10
9	55	9	17	9	31	9	10
10	55	10	17	10	31	10	10
11	55	11	17	11	31	11	10
12	55	12	17	12	31	12	10
13	55	13	17	13	31	13	10
14	55	14	17	14	31	14	10
15	55	15	17	15	31	15	10
16	55	16	17	16	31	16	10
17	55	17	17	17	31	17	10
18	55	18	17	18	31	18	10
19	55	19	17	19	31	19	10
		20	17				



市内電車〈環状線〉時刻表

赤十字病院前 平和通・上一万方面						赤十字病院前 鉄砲町・清水町方面							
6	52					6	49	59					
7	02	12	22	32	42	52	7	09	19	29	39	49	59
8	02	12	22	32	42	52	8	09	19	29	39	49	59
9	02	12	22	32	42	52	9	09	19	29	39	49	59
10	02	12	22	32	42	52	10	09	19	29	39	49	59
11	02	12	22	32	42	52	11	09	19	29	39	49	59
12	02	12	22	32	42	52	12	09	19	29	39	49	59
13	02	12	22	32	42	52	13	09	19	29	39	49	59
14	02	12	22	32	42	52	14	09	19	29	39	49	59
15	02	12	22	32	42	52	15	09	19	29	39	49	59
16	02	12	22	32	42	52	16	09	19	29	39	49	59
17	02	12	22	32	42	52	17	09	19	29	39	49	59
18	02	12	22	32	42	52	18	09	19	29	39	49	59
19	02	12	22	32	42	52	19	09	19	29	39	49	59
20	02	12	22	32	42	52	20	09	19	29	39	49	59
21	02	12	22	42			21	09	19	29	49		
22	02						22	19	29	43			

(括弧)…古町止り

