

# 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)



(例) レバー 赤身魚 あさり ほうれんそう

### < 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。

「怠け病」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 >

頭を下げてゆっくり起立し、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。  
早めに就床。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お尋ねください。

《 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25日(火) 12時35分～13時15分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
教授 大柳實津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 明正光司、谷口圭吾

