

貧血

Q2 最近、ふらつきがあり、顔色も悪く、動くとすぐに息が切れる症状があります。どうすればよいですか？ 食べ物などで気をつけることはありますか？
(62歳、女性、透析歴1年)

A2 症状から考えると、赤血球が足りなくなる貧血が最も疑われます。もともとの病気である慢性腎不全による腎性貧血は当然合併していると思われますので、さらに貧血が悪化する原因を探る必要があるでしょう。

貧血の原因として一般には、①赤血球の中にあり酸素運搬を司るヘモグロビンの成分となる鉄が足りなくなる鉄欠乏性貧血、②体の慢性炎症や悪性腫瘍からくる炎症性の貧血、③腎臓で産生されるエリスロポエチンという赤血液をつくるホルモンの減少が原因の腎性貧血、④血液の病気が原因の貧血、⑤胃や腸からの出血による貧血、などが考えられます。

血液透析の患者さんでは腎性貧血はほぼ必発ですが、現在はエリスロポエチン製剤が普及しており、ある程度はこのエリスロポエチン製剤で対応できるようになっています。しかし、透析が不十分で尿毒素が体内に溜っていると、エリスロポエチンでも貧血が改善しないことがあります。さらに、維持透析の方は消化管からの鉄吸収率が下がるため、鉄欠乏による貧血も合併することがよくあります。消化管からの鉄吸収が低下している場合は、鉄剤を透析中に血管内に投与する必要がある

あります。さらに、腎不全の方では胃や腸の粘膜が薄くなり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を発症しやすくなり、大腸ポリープなどからの出血も起こしやすくなります。胃や腸からの出血は、短い期間で急速に進行しやすいので、最も注意が必要です。普段から自分の便を見て、黒色便や便に血が混じっていないかを確認することが重要です。外来で便の色を聞くと、自分の便を見ていない方がたくさんいます。普段から自分の便を見るように心がけてください。また、痔や過多月経などの出血でも貧血を引き起こします。

食事に関しては、肉類、豆類、ホウレンソウ、大豆などに鉄分が多く含まれていますが、これらは同時に、カリウムやタンパク質も多く含んでおり、塩分、タンパク質、カリウムなどが控えめの食事が原則な腎不全の方では、なかなか多くは取りにくい食品です。食事で補給するのが困難な場合は、経口鉄剤を内服したり、透析中に鉄剤を血管内に投与したりする必要があります。そのほか、炎症による貧血では慢性の病気や悪性腫瘍の検査、血液の病気の合併なども詳しい検査が必要ですので、透析の主治医の先生とよくご相談ください。

(細谷幸司／東京都済生会中央病院 腎臓内科・医師)