

貧血を放って
おいてはいけ
ないのですか

?



おのでら内科クリニック
院長
小野寺 一史氏

貧血の原因を突き止めることが大切 中高年男性の貧血は特に危険

貧血とは、血液中の赤血球数が減ったり血色素（ヘモグロビン）が少なくなると血が薄くなった状態をいいます。ヘモグロビンは体の各所に酸素を運ぶため、貧血になると体内の組織に酸素が届きにくくなります。心臓にも負担がかかります。疲れやすくなったり、動悸やめまいなどの症状が出ます。

貧血自体が病気になるわけではなく、摂取する栄養の不足か、あるいはどこから出血が続いているために血が薄くなるのですから、何が原因で血が薄いのか、突き止めることが大切です。

出血を起こす病気には、胃や腸の潰瘍、ポリープによる出血、痔、血尿、子宮筋腫、月経過多、骨髄の病気、大手術、胃の手術のあと、白血病、がんなどが考えられます。女性は月経の関係でどうしても貧血になりやすいものですが、男性（特に中年以上）が貧血となるのは珍しく、その場合には大腸がんの初期であるケースがよく見られ

ます。貧血気味だと感じたら、病院を受診して便の検査を受けてください。また、最近、中学・高校生の陸上部の女の子、特に長距離選手で、足の裏の毛細血管が切れじわじわと出血して貧血になるケースをよく目にします。

なお貧血と混同されやすい症状に、長時間立っていた時などに血圧が下がったり一時的に脳に酸素が行かなくなる脳貧血があります。これは血液自体には問題がなく、自律神経の不調が原因です。ひどい場合には薬で治療します。

貧血は、食生活によって改善していきます。日本人の平均的な食事では、1日に必要な鉄分はやや不足というデータがあります。無理なダイエットや偏食が続けば貧血になります。意識して肉や魚、レバーをとるようにしましょう。

また、女性の中に体質的に鉄の吸収能力が低い人がいます。この場合、食生活のみでの改善は難しく、薬の処方が必要です。

頭頸部の
神経痛って
何ですか

?



発案脳神経外科クリニック
院長
太田 潔氏

短時間で痛みが消失する頭痛・神経痛にも 危険な疾患が隠されていることも

片頭痛や緊張型頭痛は頻度も多く病名は耳にしたことがあることと思います。一方、頭頸部には少なからず神経痛も存在します。神経痛といえば坐骨神経痛に代表される足腰の痛みを連想しますが、頭頸部にも様々な神経痛が存在し、後頭部の痛みを引き起こす後頭神経痛、激しい発作的な顔面痛を引き起こす三叉神経痛が比較的多く見られます。ほかにも耳介周囲の激痛を引き起こすラムゼイ・ハント症候群（膝神経痛）、咽頭・喉頭の痛みを起こす舌咽神経痛や上喉頭神経痛などいろいろな神経痛が存在します。

これら神経痛は一般に、①激しい痛みが突然出現、短時間（数秒から2分程度）持続し消失、再び痛みが出現する、発作的・間歇的な痛み、②神経の走行に沿って痛みが放散する、③多くの場合に痛み発作を引き起こす誘引がある、などの特徴を有しています。

痛みの間歇期はまったく無症状

で、痛みは短時間で消失することも多いので放置されることも多いのですが、中には脳動脈瘤や腫瘍、頸椎疾患が原因であったり、脳梗塞（椎骨基底動脈循環不全）の初期症状であったりと、危険な病気が存在する場合もあります。まず、MRI検査などでこれらの有無を見る必要があると思われます。

また、適切な治療が行われれば頑固な頭痛や顔面痛から長期間にわたり解放されるものもあるので専門医の診察を受けられるのが良いでしょう。三叉神経痛の治療としては内服治療・神経ブロック・手術などが行われます。典型的な三叉神経痛は神経血管減圧術により80%以上が治癒します。後頭神経痛は内服、神経ブロックなどでよい効果が得られます。場合によっては手術もあります。頭痛は、迅速・正確な診断と適切な治療が大切です。短時間で消失する頭痛のなかにも危険が潜んでいる場合もありますので注意が必要です。

痛みの間歇期はまったく無症状