



血液疾患について

生きていくのに必要不可欠な『血液』、そして最近スポーツ選手が公表し注目を集めている『白血病』をはじめとする血液のがんについて、今回は特集します。

血液とは

まずは、人間が生きていくのに欠かすことのできない血液について説明します。血液は心臓や、血管内を循環している液体です。通常、成人では血液量は体重の約8%を占めており、全血液量の1/3を失うと生命に危険を及ぼします。血液は血球と血漿とに分けられます。

血しょうは、全血液量の約55%を占める血液の液体成分です。

血しょうの中には、

水

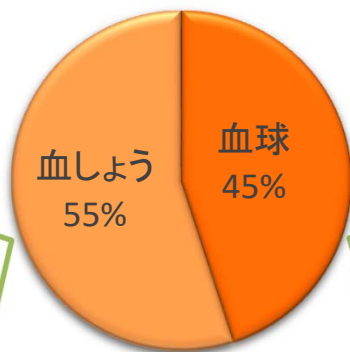
電解質

(ナトリウム、塩素、カリウム)

血しょう蛋白

(アルブミン、凝固因子など)

血しょうのほとんどは水であり、91%を占めています。



血球は、全血液量の約45%を占める血液の細胞成分です。

血球の中には、

赤血球：全身に酸素を運ぶ

血小板：止血する

顆粒球、単球

リンパ球

白血球：体内に入った細菌をやっつける。種類に応じて様々な機能を持っている。

それでは、血液はどのように作られるのでしょうか。血球は血球を作り出すもとになっている『造血幹細胞』という細胞からできます。造血幹細胞は骨髄に存在し、そこでほとんどの血球成分が作られています。(リンパ球の中のT細胞のみ胸腺で作られる。)赤ちゃんの場合はすべての骨の骨髄で作られますが、大人になると胸骨、脊椎、肋骨、骨盤といった限られた場所でのみ作られなくなります。血しょうは肝臓で合成されています。

血球に異常が生じると、

血球に異常が生じた場合どのような症状が現れ、どのような疾患が疑われるのでしょうか。

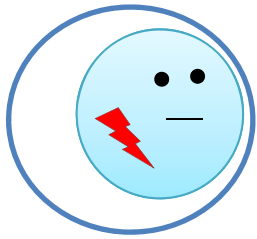


<p>赤血球 【基準値】 男性：400～539万/μL 女性：360～489万/μL</p>	<p>酸素を運ぶ働きがあります。減少すると酸素運搬機能が低下し貧血になります。増加すると多血症となり血管の流れが悪くなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高値：多血症 ・低値：貧血、出血
<p>白血球 【基準値】 3100～8400/μL</p>	<p>体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物から体を守る免疫機能をもっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高値：膠原病、感染症、アレルギー疾患、がん ・低値：膠原病、がん
<p>血小板 【基準値】 14.5～32.9万/μL</p>	<p>出血した際、血管が回復するまで傷口をふさいだり血液が固まるように働きかけ、出血を止める働きをします。増えすぎると血栓という血の塊が出来やすくなり、少なすぎると出血した際に血が止まりにくくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高値：赤血球増多症 ・低値：貧血、血小板減少性紫斑病

<裏面もご覧ください>

血液のがんについて

血液がんとは、血液細胞が腫瘍化し増殖する疾患です。血液細胞に遺伝子異常が生じ腫瘍性増殖をきたした結果、白血病や悪性リンパ腫などの病態を引き起こします。



血液細胞の遺伝子に異常が発生。

細胞が腫瘍性に増殖。

白血病や悪性リンパ腫などの病態を引き起こす。

血液がんの症状

血液のがんの多くを占めている3つの疾患をご紹介します。

白血病

【症状】

- ・ **易感染性** → 発熱、全身倦怠感
- ・ **貧血** → 全身倦怠感、顔面蒼白、息切れ
- ・ **出血傾向** → 鼻出血、歯肉出血、皮下出血

悪性リンパ腫

【症状】

- ・ リンパ節腫脹
(頸部で最も多く縦郭、腋窩と続く)
- ・ 盗汗(下着を取り替えるほどの大量の寝汗)
- ・ 発熱・体重減少

多発性骨髄腫

【症状】

- ・ 徐々に起こる骨痛
(特に腰背部痛)
- ・ 倦怠感・悪心、嘔吐・多尿
- ・ 貧血・易感染性・出血傾向

治療法

・ 抗がん剤などの化学療法、放射線療法、造血幹細胞移植
抗がん剤などを使用し腫瘍細胞を根絶させます。造血幹細胞移植はより強力な治療を行った後で、健康な造血幹細胞を移植し、造血機能を回復させる治療法です。

健診結果での異常や、気になる症状がある方は内科へご受診ください。



栄養コーナー

健康の秘訣！らっきょうの効能について

鳥取県の特産物である「らっきょう」は、夏の今が旬。お家で漬けている方も多いのでは？そんならっきょうは、一粒に身体にうれしい効能がたくさん詰まったまさに夢の粒。ぜひ食卓にらっきょうを取り入れて元気にこの夏を乗り切りましょう！

こんなにすごい！らっきょうパワー

- ★ らっきょうには「**硫化アリル**」という物質が豊富に含まれており、この硫化アリルが体内で代謝されることで、体にうれしい様々な効果を発揮してくれます。

疲労回復

硫化アリルは、疲労回復効果のあるビタミンB1の体内への吸収率を大きく高めるので、夏バテ予防にもってこい！

殺菌効果

硫化アリルは菌を殺す働きをしてくれるので、夏の食中毒予防に！

血液サラサラ

血栓生成を抑える効果で動脈硬化の予防に！

血中コレステロールの増加の抑制

抗がん作用

硫化アリルには抗酸化作用があり、がんの予防が期待できます！

※らっきょうは食べすぎると胃に負担がかかるので、食べすぎには要注意！

らっきょうレシピ らっきょうはカレーのお供にするかそのまま食べるという機会が多いかもしれませんが、チャーハンやサラダに混ぜてもおいしいんです。今回は手軽に作れるサラダのレシピをご紹介します！

～トマトとらっきょうのサラダ～

材料(1人分)

- ・ トマト 1/2個
- ・ らっきょう 3粒
- ・ らっきょうの漬け汁 大さじ1/2～大さじ1
- ・ ごま油 小さじ1～大さじ1/2

作り方

- ① トマトを食べやすい大きさに切り皿に盛る
- ② らっきょうを粗みじん切りにする
- ③ 切ったらっきょうと、らっきょうの漬け汁を合わせてトマトにかける
- ④ 最後にごま油を回しかけて完成！（お好みでオリーブオイルに変えても◎）

