

## 葡萄とワイン

新型コロナウイルス感染第5波が落ち着き、京都に出されていた緊急事態宣言も9月末で解除されました。まだまだ油断せずに感染予防の努力を続ける必要はありますが、街や観光地に人が戻って明るいニュースも増えてきました。そんな10月はじめの

日曜日に長野県塩尻市のワイナリーを巡ってきました。残念ながら自動車なので試飲は出来ませんが、お天気に恵まれて葡萄畑の向こうに北アルプス穂高連峰がそびえる、美しい景色を堪能してきました。

葡萄の原産地は西アジアと北アメリカで、人による栽培の歴史も古く紀元前3000年頃にはコーカサス地方やカスピ海沿岸ですでに栽培が開始されていました。メソポタミア文明や古代エジプトでは既にワインも作られていたそうです。西アジア原産の葡萄がシルクロードを経て唐に伝わり、日本へは奈良時代に仏教とともに唐から伝来しました。718年(養老2年)、行基が甲斐国勝沼(現在の山梨県甲州市)の柏尾山大善寺に薬種園を設け、葡萄の栽培を始めたと伝えられています。他に、平安時代末期の1186年(文治2年)、甲斐国勝沼の雨宮勘解由(あめみやかげゆ)が、山中より珍しい果樹を見いだして育てたのが葡萄栽培の始まりという説もあります。いずれにしても日本で葡萄が栽培されるようになって長いですが、日本でワインが作られるようになったのは明治時代になってからのことです。



しかし日本人とワインの出会いはずっと古く、日本にキリスト教を伝えた宣教師フランシスコザビエルが1549年(天文18年)に薩摩の国の守護大名・島津貴久公に献上したという記録が残っています。「キリストの血」である赤ワインは布教のために不可欠なものでした。「キリストの血」である赤ワインは布教のために不可欠なものでした。

## 貧血

さて、ワインの話はほどほどにして、健康のために「血」は極めて重要です。血が足りないことを昔から貧血と呼びますが、医学用語の貧血は赤血球の中に含まれる**血色素(ヘモグロビン)**が少ないことを指します。ヘモグロビンの働きは酸素を運ぶことで、これが不足すると体の隅々に酸素が十分届かなくなり、様々な症状が現れます。一般用語で「めまい・立ち眩み・失神」や「低血圧」などの症状を「貧血」と呼ぶことがありますが、これは医学的には正しくありません。「めまい・立ち眩み・失神」は貧血のときにみられる



症状の一部ですが、軽度の貧血ではこれらの症状を感じないことが多く、逆に貧血以外の病気が原因でおこる場合も多いので、混同しないようにしましょう。

ヘモグロビンの正常範囲は概ね男性で13.5~17.0、女性で11.5~14.5位で、この下限を下回ると血が少ない「貧血」、逆に上限を上回ると血が多い「多血症」です。右下は男性の血液検査結果の一例ですが、赤血球数、ヘモグロビンの下のヘマトクリットは、血液の中で赤血球が占める体積の割合(%)を表したもので、簡単に測定できるので昔はよく貧血の判定に使われました。その下のMCVは

### 貧血の症状

脳が酸素不足になると…

めまい、立ち眩み、失神

筋肉が酸素不足になると…

疲れやすい、だるい、肩こり

心臓が酸素不足になると

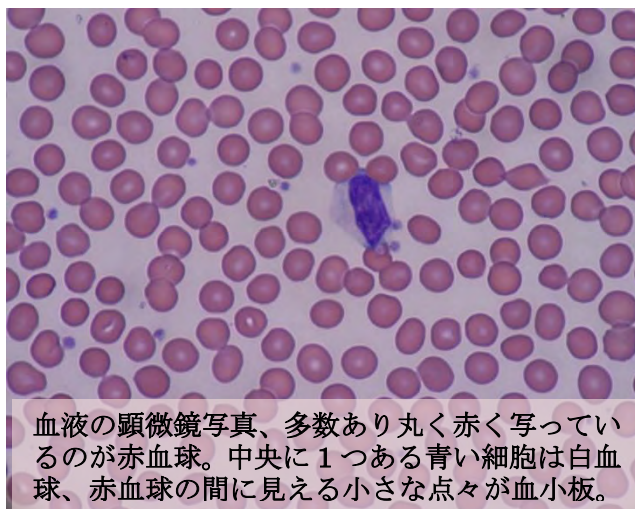
息切れ、胸痛、動悸

**平均赤血球容積**(赤血球1個の大きさの平均)、**MCH**は平均赤血球ヘモグロビン量(赤血球1個の中に含まれるヘモグロビン量)、**MCHC**は平均赤血球ヘモグロビン濃度(赤血球中のヘモグロビンの濃度)です。この中で、貧血と言われたら、ヘモグロビンだけでなくMCVにも注意してみましょう。

血液一般検査			
白血球数	47	$\times 10^3 / \mu\text{L}$	39 ~ 98
赤血球数	496	$\times 10^4 / \mu\text{L}$	427 ~ 570
ヘモグロビン量	16.1	g/dL	13.5 ~ 17.6
ヘマトクリット値	47.9	%	39.8 ~ 51.8
MCV	96.6	fL	82.7 ~ 101.6
MCH	32.5	pg	28.0 ~ 34.6
MCHC	33.6	%	31.6 ~ 36.6
血小板数	23.4	$\times 10^4 / \mu\text{L}$	13.1 ~ 36.2

## 最も多いのは鉄欠乏性貧血

貧血の大半は鉄欠乏性貧血です。鉄は体内でヘモグロビンを作るのに不可欠な元素で、食品からの栄養素として適量（成人男性で数 mg、閉経前の女性で十数 mg）を摂取する必要があります。食品から摂取する鉄の量が、身体から失われる量より少ないと、体内の鉄が不足して十分なヘモグロビンを作れなくなり、鉄欠乏性貧血となります。鉄欠乏性貧血が見つかった場合には、栄養のバランスをチェックすると同時に、身体から鉄が過剰に失われていないか確認します。胃潰瘍や胃癌、大腸ポリープ、大腸癌などの消化管の病気があると気づかぬうちに少しずつ出血して鉄が失われる事がありますので、検便や胃カメラ、大腸カメラなどの検査が必要になります。鉄欠乏性貧血の場合は通常は赤血球の大きさが小さくなり、血液検査では MVC（平均赤血球容積）が低下します。



血液の顕微鏡写真、多数あり丸く赤く写っているのが赤血球。中央に1つある青い細胞は白血球、赤血球の間に見える小さな点々が血小板。

## MCV が低くなければ鉄欠乏以外の原因を疑う

MCV が低い貧血を小球性貧血、MCV が正常の貧血を正球性貧血、MCV が高い貧血を大球性貧血と呼びます。上でも述べたように、鉄欠乏の場合は小球性貧血になるはずなので、**正球性や大球性の貧血の場合は鉄欠乏以外の原因を検索**する必要があります。鉄欠乏以外の貧血ならば、食事や薬でいくら鉄分を補っても改善しませんので、適切な治療を行うためにも原因を見極めることが重要です。右の表は貧血の主な原因ですが、これ以外にも様々な病気がありますし、複数の原因が入り混じった病態も存在しますが、ここでは主なものだけ解説します。

MCV 低値 (小球性貧血)	MCV 正常 (正球性貧血)	MCV 高値 (大球性貧血)
鉄欠乏性貧血 慢性炎症 サラセミア	腎性貧血 骨髄疾患 多発性骨髄腫 再生不良性貧血 その他 溶血性貧血 急性出血	ビタミン B12 欠乏 葉酸欠乏 造血亢進状態 溶血性貧血

赤血球や白血球、血小板などは骨髄で作られています。骨髄そのものの病気（白血病や多発性骨髄腫、再生不良性貧血など）では正球性貧血になります。また、骨髄で赤血球を作るためには腎臓から出てくるエリスロポイエチンといつホルモンが必要ですが、腎臓が弱ってエリスロポイエチンが不足して骨髄で赤血球が作られなくなったのが腎性貧血で、この場合も正球性貧血になります。

赤血球を作るためには、葉酸やビタミン B12 も重要で、大球性貧血の場合は真っ先にこれを疑います。葉酸は、赤血球の生産を助けるだけでなく細胞の代謝に深く関与しており、DNA や RNA などの核酸やたんぱく質の生合成を促進し、体の発育にも重要なビタミンで、野菜、肉、豆などいろんな食材に含まれています。

ビタミン B12 はアミノ酸代謝、DNA や RNA などの核酸代謝、葉酸の代謝に関わっており、赤血球の産生だけでなく脳神経系の機能維持にも欠かせません。ビタミン B12 は野菜や穀物、豆類などの植物性食品にはほとんど含まれていない一方で、さまざまな魚介類や肉、一部の海藻類に多く含まれています。

## ビタミン B12 不足の原因と治療

大球性貧血の中ではビタミン B12 欠乏によるものに比較的好く遭遇します。他院で貧血と言われて鉄剤を処方されていたが治らず、当院に来られてからビタミン B12 の注射を開始したところ貧血が改善した患者さんが、今年だけで 2 人ありました。ビタミン B12 は比較的不足しにくい栄養素と考えられていますが、極端な菜食主義によって不足する場合があります。また、ビタミン B12 を吸収するためには胃液の中に含まれる内因子という成分が必要ですが、胃癌で胃を切除したあとや、自己免疫などが原因で内因子が欠如すると、食事に含まれるビタミン B12 を吸収できなくなり、欠乏による大球性貧血や脳神経の病気を発病することがあります。吸収不良が原因の場合は内服薬でビタミン B12 を補っても効果が得られにくいので、注射で投与する必要があります。

# 「オーラルフレイル」 ～「食へのアプローチ」



コロナ渦の中、健康維持のためにウォーキングや体操などカラダを鍛えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。昔から「人は足から老いる」といわれていますが、最近では「人は口から老いる」といわれるようにもなりました。オーラルフレイルとは「口を介した体の衰え」のことを意味し、老化のはじまりを示す重要なサインとなります。早ければ40代で兆しが表れます。あなたは大丈夫ですか？

## ● セルフチェックしてみましょう!!

質問：日常の食生活を振り返り、あてはまるものを選んで☑をつけましょう。

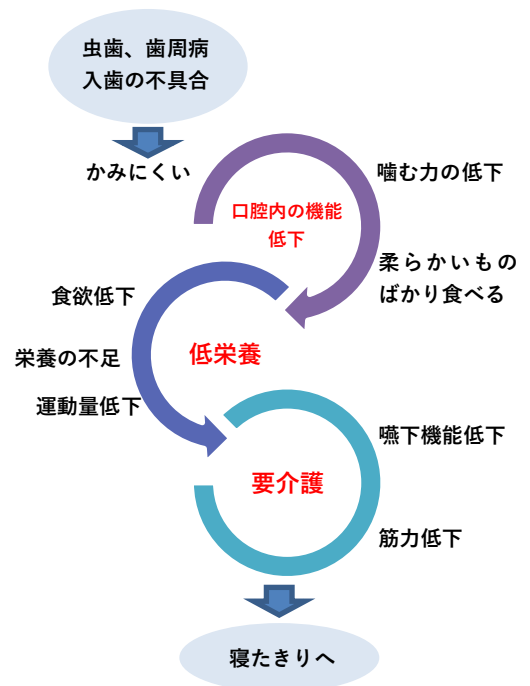
- 柔らかいものを好むようになった
- 食欲がない(少ししか食べられなくなった)
- 食事中、水分をよく飲むようになった
- 舌の動きや滑舌が緩慢になってきた
- 食べこぼしが増えてきた
- 飲食時にむせることがある
- お口の乾燥が気になる

※ ☑が多くついたかたは要注意!! 「オーラルフレイル予防」をはじめましょう!!

## 【オーラルフレイルの予防】

うまく噛むことができないと、食べられない食品が増えるため、食事量や食欲が減少していきます。栄養が摂取できなければ身体は弱ってしまいます。オーラルフレイルは気付いたときから改善することができます。日常の行為を通じて口をしっかり動かして使うようにしましょう。食事をよく噛むことは唾液の分泌によって口内フローラを整え、消化・吸収の手助けにもなります。また、意識的に口の中を健康に保つことも大切です。毎日、きちんとお口の中をケアし清潔に保ちましょう。

### <オーラルフレイルの考え方>



©2021.Kayoko.H

口腔機能の改善

栄養状態の改善

健康寿命の延伸

### 【予防項目】

- \* 虫歯、歯周病の治療
- \* 入歯の調整
- \* 毎日の口腔ケア
- \* かむ習慣の取り入れ
- \* 舌や唇を動かす運動

「食べる力」は「生きる力」です!! オーラルケアを心掛け “健口” を保ち、よく噛んで何でも美味しく食べて、必要なエネルギーと栄養素をしっかりカラダにとり入れて、健やかに過ごしましょう。

(管理栄養士 細井佳代子)

# ハイキング会再開!

新型コロナウイルス感染拡大のため途切れていたハイキング会も、9月から再開しました。



青空の下  
たまには雨も降りますが…  
綺麗な空気と自然を満喫  
そしてみんなでお弁当!



皆様、  
ご一緒に如何ですか?

## 川柳

解除されマスクはずして深呼吸  
寝たふりをして聞いてる親の愚痴  
秋採し今年のつばめはみな元氣  
阪神は虎かと思へはすぐ猫に  
結局は若いつばめにさらわれる

(紫竹のトラキチ)



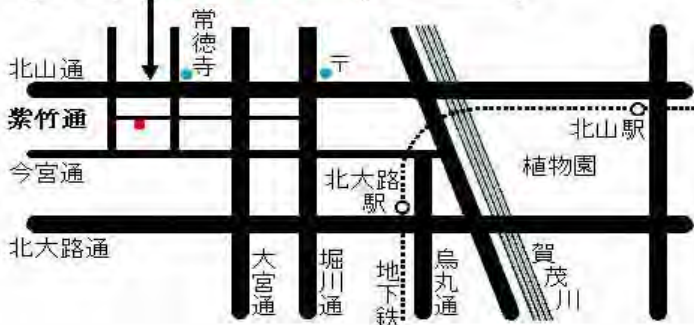
## Information

### 牛若はつらつ教室

11月12日(金) すわりずむ体操 第81弾  
12月10日(金) すわりずむ体操 第82弾  
1月14日(金) すわりずむ体操 第83弾

### 牛若いいき教室

11月26日(金) めまい・貧血・立ち眩み  
12月24日(金) コロナウイルス最新情報  
1月28日(金) 未定



## かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカル  
フィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3  
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日