

# NST通信

## お知らせ

### ◆委員会

1月23日(木) 16時00分～ 講義室  
◇論文紹介 4E

### ◆勉強会

1月23日(木) 17時40分～ 大会議室  
◇症例検討 3F  
◇NST まめ知識講座 リハビリ



NST 通信では各部署の NST 委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。

今月は**検査室**の担当です。

## 鉄欠乏性貧血

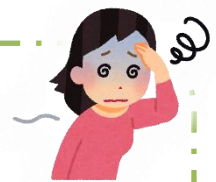
貧血とは、末梢血中のヘモグロビン(Hb)濃度または赤血球数が減少した状態です。

原因には様々ありますが、鉄・ビタミン・葉酸などの栄養素が欠乏した際は、**赤血球の産生**が障害されます。

今回は、貧血のなかでも最も頻度が高い鉄欠乏性貧血についてご紹介します。

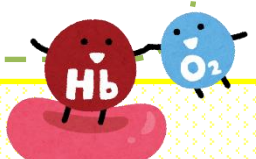
### 鉄欠乏性貧血とは・・・

- ・本邦における貧血の約 2/3 を占めている貧血。
- ・定期的に生理的出血のある若年～中年女性に多い。
- ・骨髄中で赤血球が産生される際、何らかの原因で**鉄欠乏**あるいは**鉄の利用障害**が起こると、Hb合成が低下して、小球性低色素性貧血となる。



### 【原因は?】

- ①鉄需要の増加 (思春期・妊娠女性)
- ②鉄供給の低下 (鉄の摂取不足、吸収不良)
- ③鉄喪失 (月経・消化管出血・婦人科疾患など)



### 症状チェック!!



- 動悸・息切れ
- 疲労感・倦怠感
- 顔色不良
- 味覚障害、舌のヒリヒリ感
- 匙状 (スプーン状) 爪

無症状のことも多く、健康診断や健診で指摘されることも

### 最後に 鉄 (Fe) とは?

- ・生体内に最も多く存在する金属元素
- ・**ヘモグロビン**の構成要素として赤血球の材料や、筋肉中の**ミオグロビン**の構成要素となり、**酸素を全身に運ぶはたらき**がある
- ・**1日の摂取推奨量** (30～49歳) :  
男性：7.5mg、女性：6.5mg(月経無し) 10.5mg (月経あり)
- ・**鉄を多く含む食品**：ほうれん草、切り干し大根、豚肉、レバーなど



参考：大分大学医学部 腫瘍・血液内科学講座、大塚製薬 栄養素カレッジ

## NST 専門療法士研修会終了!

9/7 から始まった NST 専門療法士研修会ですが、11/13 の第 5 回目の研修会をもって全日程終了となりました!

第 4 回・第 5 回はグループに分かれての症例検討や、NST カンファレンス・回診、VF 検査を見学しました。研修会最後には、まとめた症例をパワーポイントで発表し、各症例についての意見交換を行いました。

普段の業務とは異なり、一つの症例にじっくりと向き合う機会は新鮮だったのではないのでしょうか。

皆さまの今後のご活躍をお祈りしています。

お疲れさまでした。

### 発表の様子

