

はじめに

何となく体がだるい、頭が時々痛くなる、胃や腸の調子が悪い…、そんな体の不調で悩んだことはありませんか？

病院に行くほどではないと思えて、何とかこれまで自分で対処してきたけれど、元気な友人がうらやましく感じたり、このまま治らないのかなど不安に思ったり、体調がよければもっとパフォーマンスが上がるのにと自分にがっかりしたことはありませんか？

ちょっとした不調があるだけで、日々の生活を送ることが憂鬱になってしまうことがありますね。

そんな体調に不安を感じたり何とかならないかなと思っている学生さんのために、心身の不調についての知識をまとめてみました。

現在困っている人はもちろん、特に今は困っていないという人にも、知ってもらいたい内容となっています。ぜひ一度読んでみてください。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直す
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 3

貧血



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

貧血

1. 貧血って何?

①貧血とその症状

貧血とは、「血液が薄くなる状態」のことで、医学的には血液中のヘモグロビン(酸素を運ぶ赤血球中のタンパク質)が低下した状態です。ヘモグロビンの低下により血液の酸素運搬能力が低下し、臓器・組織が低酸素になることで様々な症状が現れます。「顔色が悪い」「全身倦怠感(体がだるい、疲れやすい)」「動悸」「息切れ」「ふらつき」「立ちくらみ」などがよくある症状です。

②最も多い鉄欠乏性貧血

「貧血」という一つの病気があるわけではなく、貧血を起こす原因によって様々な種類があります。中でも最も多くみられるのが体内の鉄分不足による鉄欠乏性貧血です。若い女性の貧血の多くが鉄欠乏性貧血です。女性で**鉄欠乏性貧血**が多いのは、月経や婦人科系の病気(子宮筋腫や子宮内膜症など)で出血が多くなり、体内の鉄分不足が男性に比べて起こりやすいからです。男性の鉄欠乏性貧血は胃・腸などの消化管からの出血など、重篤な病気に起因する可能性が女性よりも高く、注意が必要です。もちろん女性にも鉄欠乏性貧血以外の貧血の可能性もありますから、気になる症状がある場合はきちんと検査を受ける必要があります。

③貧血の診断

貧血の診断には血液検査が必要です。血液検査によって実際に貧血があるのか、どの程度の(軽症、中等度、重症)貧血なのか、や貧血の種類(鉄欠乏性貧血か、それ以外の貧血か)が分かります。自覚症状だけで貧血の診断をするのは困難です。健康診断のときに眼瞼結膜の診察(「アッカンペー」のしぐさをされますよね)がありますが、結膜が青白くて診察所見で分かるような貧血はかなり進行している場合で、軽症の貧血の場合は結膜の色では分かりません。また、多くの鉄欠乏性貧血の場合、ゆっくり進行してきますので低いヘモグロビン状態に体のほうが慣れてしまい、だるさや

息切れなどの自覚症状は伴わないことのほうが多いです。貧血の血液検査はほとんどの医療機関で受けることができます。気になる症状がある場合は早めに検査を受けることをお勧めします。

2. 脳貧血

①起立性低血圧と神経調節性失神

貧血の症状と紛らわしいものに、いわゆる「脳貧血」があります。これは血液中のヘモグロビンの低下の有無によらず、血圧調節のバランスが一時的に乱れて、血圧が一過性(一時的)に低下し脳が虚血(脳に行く血液が不足する)になることによってふらつきや立ちくらみ、眼前暗黒感(目の前が真っ暗になる)、めまい、吐き気などが起こる病態です。ほとんどの場合短時間で症状は回復し、正式には「**起立性低血圧**」という状態です。重症の場合は、意識を失うこともあり、「**神経調節性失神**」といわれます(失神とは、「一過性の全般性脳血流低下によって引き起こされる一過性の意識消失」のことです)。貧血気味です、と言って健康相談室に来る人のうち、本物の貧血よりも起立性低血圧や神経調節性失神を疑う人は少なくありません。

②症状と誘因

起立性低血圧、神経調節性失神による症状は、貧血によるものと違ってある時突然起こります。また、明らかな誘因(きっかけ)があることが多いのも特徴です。誘因とは、長時間の立位または坐位姿勢、脱水、睡眠不足、疲労、痛み刺激、恐怖などの精神的・肉体的ストレス、人混みの中や閉鎖空間などの環境要因、排尿(とくに飲酒後)、排便、などがあります。満員電車で長時間立っていると気分が悪くなる、失神する、というのがよくあるシチュエーションです。通常は自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスにより血圧、脈拍等は一定に保たれていますが、この調節がうまくいかず、血圧低下・徐脈→脳血流低下→失神に至ると考えられています。発作直前に前駆症状として頭重感や頭痛、複視、嘔気・嘔

吐、気分不良、動悸、発汗、腹痛、眼前暗黒感などを自覚することが多く、意識を失っても、ほとんどの場合数分以内(1分以内が多数)に意識は回復します。これまでに重篤な病気の既往がない、健康な若い学生が授業中やトイレで気分が悪くなったり、倒れたりして来室する人の多くがこの起立性低血圧、神経調節性失神です。横になるなどして安静にすることで速やかに症状は軽快します。入学してまだそれほど時間が経っていない前期(春から夏にかけて)の時期、朝食を摂っておらず睡眠不足気味、午前中(通学途中や1、2限の授業中)、に起こることが多いようです。午後の授業や後期では起立性低血圧、神経調節性失神を疑う学生は少なくなる印象です。

③予防の重要性和必要に応じた治療

起立性低血圧、神経調節性失神は予防が重要です。なぜ症状が起こるのかを本人に理解してもらい、起こりやすい状況避ける(長時間の立位または坐位、脱水、睡眠不足、ストレス等)ことが非常に大切になります。多くの場合、生活指導だけで日常生活に支障を来すことは稀ですが、中には頻繁に症状を繰り返したり、日常生活に支障が出るほど症状がひどい場合もあります。その場合は医療機関で検査を受け、必要に応じて薬物等の治療がなされることもあります。気になる症状がある場合は、お気軽に健康相談室にご相談ください。

山本 紀子 2016.03

