

特集 おいしく食べて、病気予防

第8集 貧血（鉄欠乏性貧血）食①

山都町立蘇陽病院栄養科調理師 甲斐 靖
監修 院長 水本 誠一

今回は治療食として提供している中でも貧血食、特に鉄欠乏性貧血食についてです。

皆さんは貧血（鉄欠乏性貧血）についてご存知でしょうか？

貧血とは、血液中のヘモグロビンという成分が足りなくなった状態の事で、ヘモグロビンとは酸素を運ぶ働きをしています。足りなくなると、酸素不足になり、頭痛・めまい・疲労・肩こり・消化不良・イライラ・顔色が悪いなどの症状が出ます。このヘモグロビンを作るのに必要な物が鉄分です。この鉄分を多く含んでいる食べ物と言えばレバーを思い浮かべる方は少なくないと思います。確かに鶏レバーや豚レバーは鉄分を多く含んでいる食材です。しかし、レバーが苦手な方も沢山おられるのではないのでしょうか。レバー以外にも、あさり・しじみ・マグロ・かつお・ひじき・緑黄色野菜・大豆製品などからも鉄分を摂る事ができます。

ただ、そればかり食べれば良いというものではなく、日頃からバランスの良い食事に心がけたいものです。

病院の食事から貧血食の内容について簡単に紹介します。

普 通 食	貧 血 食
	
ごはん、すまし汁、鶏の唐揚げ、ブロッコリー、カリフラワー、レモン、白菜の生姜酢和え、漬け物	
	鶏レバー（20g）、緑黄色野菜（30g）、鉄強化ゼリー（75g）を使用・強化しています。
1600キロカロリー	1800キロカロリー
鉄9～10ミリグラム（成人女性）	鉄15ミリグラム
普通食	貧血食

これからも、病態に応じた、安心でおいしい治療食を患者様に提供していきたいと思います。



蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

特集

知って得する健康講座

第30集 「口腔カンジダ症」

山都町立蘇陽病院 柏歯科診療所 所長 甲斐 義久

う蝕・歯周病以外の口腔内疾患として、前回は口腔ガンをご紹介いたしましたが、それ以外にも様々な疾患が存在します。今回は、“口腔カンジダ症”をご紹介いたします。

カンジダ菌はヒトの体に生息する真菌（“カビ”の一種）であり、40～60％の人が保有するといわれています。口腔カンジダ症は日和見感染症（注1）であり、様々な全身的要因が発症に関与するとされます。発症の原因と考えられるものを、表1に示します。

表1. 発症の原因

- ・悪性腫瘍・血液疾患・免疫不全
- ・結核・糖尿病などの基礎疾患
- ・体力や免疫力の低下
- ・抗生物質・免疫抑制剤
- ・ステロイド剤（副腎皮質ホルモン）の長期使用

症状は無症状であることが多いですが、時には塩分がしみたり、ヒリヒリ・灼熱感を伴う疼痛を感じることがあります。

口腔カンジダ症はいくつかの症状を呈し、病態別に、偽膜性カンジダ症、肥厚性カンジダ症、萎縮（紅斑）性カンジダ症に分類できます。

・偽膜性カンジダ症

カンジダ症として最も多く見られるタイプで、灰白色あるいは乳白色の点状・線状・帯状の白い偽膜が粘膜表面に見られるものです。偽膜はぬぐい取ることができます。好発部位は頬粘膜・口

蓋・舌などですが、重度の場合は口腔粘膜全体さらには食道におよぶ場合があります。



・肥厚性カンジダ症

口唇・頬粘膜、舌背に、やや固い白色の肥厚性病変として腫瘤を形成しその周囲に紅斑性病変を伴うものです。

・萎縮（紅斑）性カンジダ症

本疾患は、偽膜を有せず周囲粘膜よりも赤いのが特徴です。義歯床粘膜下に見られることが多く、義歯の清掃が不良な場合に多く見られます。



治療は、正確な診断のもと、抗真菌薬（ミコナゾールゲル・アムホテリシンBシロップ）を用いて行われます。おおむね経過は良好ですが、肥厚性の場合は、難治性となる場合があります。薬剤の濃度を高める必要があります。

注1）日和見感染とは、健康な人では感染症を起こさないような病原体が原因で発症する感染症です。