

ひまわり

VOL.21

透析医療に関する知識 No. 18



透析患者の貧血と貧血改善薬について

寿泉堂クリニック院長

熊川 健二郎

●腎性貧血の原因は？

透析患者さんはほとんどの方に貧血症状が見られます。原因は主に尿毒性物質の影響で赤血球をつくる働きが妨げられる事と赤血球自体の寿命の低下、腎臓が生産する造血ホルモン（エリスロポエチン）の低下が原因です。

●なぜ貧血を改善するのか？

赤血球は酸素を体の隅々まで運ぶ働きをしています。貧血が良くなると疲労感や気だるさの減少、運動能力の向上、更に今まで薄い血液を送り続けていた心臓の過剰運動が軽減され肥大していた心臓が小さくなり心胸比が小さくなります。貧血が良くなると脳への酸素供給量も増え、計算や判断機能など生活の質が改善するのです。

●目標のヘモグロビン値、ヘマトクリット値は？

2008年の日本透析医会のガイドラインでは、

ヘモグロビン 10~11g/dl ヘマトクリット 30~33%

比較的若い人、活動度の高い人

ヘモグロビン 11~12g/dl ヘマトクリット 33~35%

という数値が目標値です。この数値になるまで**貧血のお薬（EPO製剤）**を使って貧血を改善し、この数値よりも上がってしまった時はお薬の減量や休薬をして調整します。

●どんな治療があるのか？

①エリスロポエチン製剤の投与

EPO製剤は種類によって有効期間が違うので、お薬によって投与の仕方が違います。

エスポー・エポジン 週3回
 ネスプ 週1回
 ミルセラ 月1回（2週に1回の場合もあります）

②鉄補充療法

赤血球を体内でつくる時の材料となるのが鉄分です。鉄が足りない状態（鉄欠乏状態）では貧血を改善することはできません。ガイドラインでは、

血清フェリチン値 100ng/ml 以下 TSAT 20%以下

となったら鉄補充療法を開始すると有ります。鉄剤には内服する錠剤と注射薬が有りますが、吸収の良い注射薬がより有効です。

●エリスロポエチン製剤も万能ではない

上に書いたように、鉄欠乏状態を改善して一定量の貧血のお薬を使っても十分な貧血の改善が得られない事が有ります。（EPO 低反応性と言います）

一定量とは医療保険制度で定められている最大投与量の事ですが、いずれにしろ貧血のお薬を増量してもなかなか貧血が良くならない事が有ります。鉄欠乏、出血や炎症、二次性副甲状腺機能亢進症その他様々な原因が挙げられています。（表参照）

ですが、基本的には、

- ・十分な透析
- ・透析液清浄化
- ・ダイライザ-残血減少
- ・原因疾患探索
- ・適した貧血のお薬と鉄剤の投与間隔

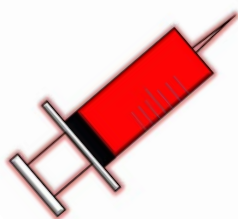
などの工夫によって貧血の改善を図っていく事ができます。

4月現在、クリニックの透析患者さんは
 日中+2部 124名中 88名（70%）
 夜間 34名中 21名（61%）
 合計 158名中 109名（68%）の患者さんがEPO製剤を使用しており、投与頻度は高いようです。

貧血は患者さんの日々の生活に大きな影響がある症状です。ですが様々なお薬や透析療法で改善していくことができます。私たちもより良い透析を目指して頑張っていきますので宜しくお願いします。

EPO 低反応性腎性貧血の原因

鉄欠乏
 出血
 炎症、感染症、悪性腫瘍
 二次性副甲状腺機能亢進症
 ビタミンC、E、B₁₂、カルニチン、葉酸欠乏
 造血器障害
 薬剤性（インターフェロン、免疫抑制剤）
 尿毒症状態（透析不足）
 低栄養状態
 その他



知ってなるほど！貧血を改善するお薬

造血ホルモン ⇒ ネスプ・ミルセラ（注射薬）
 鉄剤 ⇒ フェジン（注射薬）
 亜鉛補充 ⇒ プロマックD（錠剤）
 カルニチン補充 ⇒ エルカルチン（錠剤）
 ビタミンB₁₂ ⇒ メチコバール（錠剤・注射薬）

便秘対策について

透析患者さんに生じる便秘の頻度は高く、40～70%程度とも言われています。
なぜ、透析患者さんは便秘になりやすいのでしょうか？



- 水分管理をしているため、腸管内の水分が減少し、糞便量が減少し便が硬くなってしまう
- カリウム管理をしているため、野菜や果物の摂取に限りがあり食物繊維が不足しやすい
- 高齢になると腸の働きが低下しやすい
- 便秘になりやすい薬（リン吸着剤など）の服用により便秘しやすくなる



便秘対策

① 日3食規則正しく食べましょう

食べることで腸が刺激され、排便を促す作用がおこります。
食事量が減ると便の材料も減り、便秘になりやすくなります。

② 食物繊維をとりましょう

食物繊維を多く含む食品には野菜、海藻類、きのこ、いも類などがあります。
しかし、これらの食品を多くとり過ぎるとカリウムが高くなってしまうので、
水にさらす、ゆでこぼす等のカリウムを減らす処理をして野菜の量を増やしてみましょう。



③ 適量の油をとりましょう

適度の油脂は潤滑油の役割を果たしたり腸管を刺激するなど、便の滑りを良くします。



④ 酸味類や香辛料もしくは冷たい飲み物を適度にとりましょう

酸味類や香辛料（酢や唐辛子、わさび等）を適度に使用したり、冷たい飲み物を少量飲む
ことで腸を刺激し、蠕動運動を活発にさせます。



* 下剤による排便コントロールが必要となる場合が多いので、
便秘のお薬については医師へご相談ください。



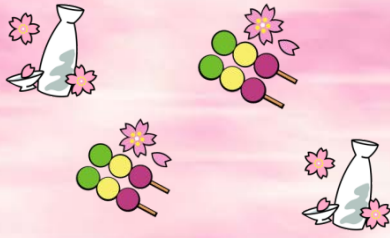
青空のもと 今年もお花見やりました！！

4月14日（日）開成山公園で患者お花見会を開催しました！去年の寒さと強風の中での花見とは打って変わって、今年は快晴！ちょっと風は強かったけど、桜も満開参加した患者さんの笑顔も満開で大成功のお花見でした★

今年で4回目のお花見ですが、年々ちょっとずつ参加してくれる患者さんが増えてきています。来年は40人の大台を突破できるかも！？と期待していますので、お花見に限らずイベントにどんどんご参加ください！！待ってま〜〜す♪



この他の写真も含めて
現在
イベントアルバム制作





編集後記：桜の花は満開、天気にも恵まれクリニックのお花見も最高でした。今年は京都の桜・開成山の桜・山形の桜と色々な所の桜を満喫することができました。🍷