

おとくのお話

金沢医療センター公開講座
「話題の病気シリーズ」
～ちょっと聞いて見ませんか～

「健康診断の話

～赤血球・白血球の増減について～

日時:平成 19年4月19日

場所:地域医療研修センター

講師:吉尾 伸之先生(内科)



白血病は不治の病ではない！！

急性白血病においては、抗がん剤治療、骨髄移植、放射線療法などの治療により高齢者を除けば7～8割の患者さんに完全寛解（見た目は健康な骨髄と同じような骨髄になること）が得られます。

その中で完治に至るのは急性骨髄性白血病で3～5割、急性リンパ性白血病では2～3割とされています。



鉄分不足による貧血のことをいい、女性に増えてきています。

要因には、偏食やダイエット、ストレスなどが挙げられます。

不摂生な生活習慣を改めて、鉄分の多く含む食品を積極的に摂るように心掛けましょう。

鉄分たっぷりの食事を！！ ～ヘム鉄(動物性食品)と非ヘム鉄(植物性食品)～

ヘム鉄：レバー(特に豚)、赤身の魚、ウナギ、牡蠣、エビ、卵など

※コレステロールも多いため摂りすぎには注意が必要です

非ヘム鉄：海藻類(コンブ、ヒジキ)、野菜(ほうれん草、切干大根)、豆類、果物(プラム)など

