

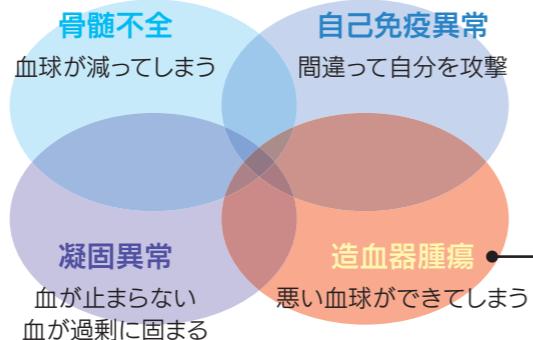
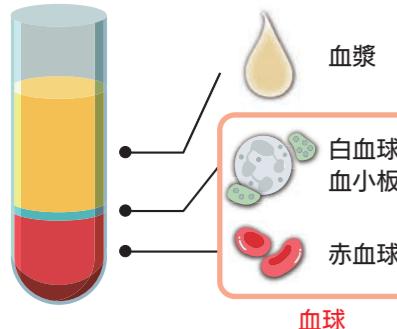
血液の病気ってなに?

～血液のがんについて～

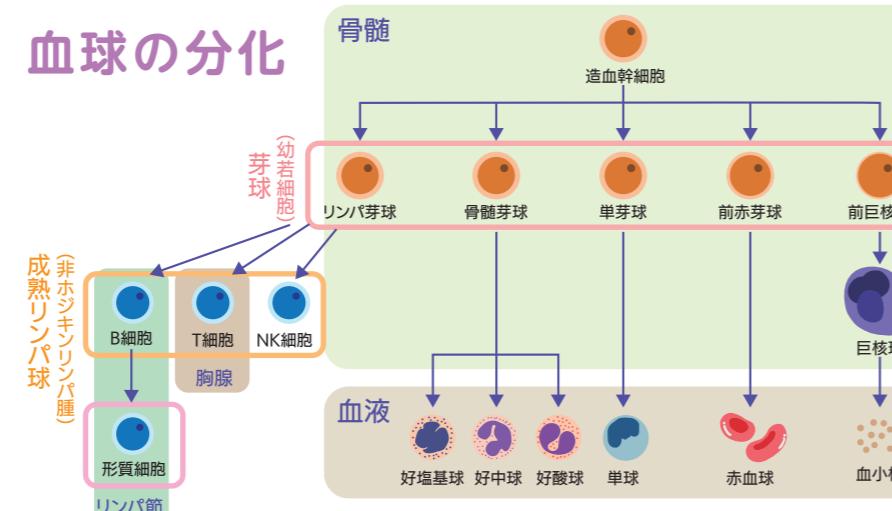
血液の病気の多様性

血液の病気は、骨髓不全、造血器腫瘍、自己免疫異常、凝固異常など、多岐にわたる多様な病態を含みます。

血液の構成



血球の分化



血球には赤血球、白血球、血小板という3種類の細胞があり、これらの3種類の血球は「造血幹細胞」と呼ばれる細胞から作られています。造血幹細胞は通常「骨髄」に存在し、細胞分裂を繰り返しながら、あるものは赤血球に、あるものは白血球に、そしてまたあるものは血小板にとそれぞれ成長していきます。この細胞分裂に伴って、それぞれ特徴ある細胞に成長していく過程を「分化」と呼んでいます。

日本造血・免疫細胞療法学会(<https://www.jstct.or.jp/>) 改変引用

造血器腫瘍

血液細胞から発生するがんの総称

腫瘍とは、細胞が異常に増殖する病気。腫瘍化は遺伝子変異が原因となることが多い。

代表的な造血器腫瘍

急性白血病

悪性リンパ腫

多発性骨髄腫

急性白血病

芽球(幼若細胞)が骨髄内で腫瘍性に増殖する病気。
急性骨髄性白血病と急性リンパ性白血病(急性リンパ芽球性白血病)がある。

特徴

白血病細胞が正常な血球をつくる造血機能を阻害します。その結果、正常な血球(白血球・赤血球・血小板)が減少します。

- 白血球減少(免疫力が低下する) → 感染症合併
- 赤血球減少 → 貧血
- 血小板減少 → 出血しやすくなる

悪性リンパ腫

成熟リンパ球の腫瘍。
悪性リンパ腫はホジキンリンパ腫と非ホジキンリンパ腫(B細胞、T細胞、NK細胞)に分類される。
日本では非ホジキンリンパ腫のびまん性大細胞型B細胞リンパ腫が多い。鹿児島では成人T細胞白血病リンパ腫も多い。

特徴

リンパ節腫大、臓器浸潤など多彩な病状を起こします。多くの場合痛みを伴いませんが、B症状があらわれることがあります。

- B症状: 発熱(38°C以上)、盗汗(大量の寝汗)、体重減少(6ヶ月以内で10%減)などの症状があらわれること。

※B症状は悪性リンパ腫の診断や分類にも用いられる指標となります。

多発性骨髄腫

形質細胞(抗体をつくる細胞)の腫瘍。
もともと形質細胞は、免疫グロブリン(抗体)を作っている。
腫瘍化すると、異常な免疫グロブリン(異物を攻撃する能力がない抗体)を産生(Mタンパク)する。あるいは全て減少(ベンス・ジョーンズ型)。

特徴

臨床症状は、高カルシウム血症、腎障害、貧血、骨病変が特徴。
難治性疾患。
適応があれば自家造血幹細胞移植を行う。

血液内科の主な診療領域

白血病、悪性リンパ腫、成人T細胞白血病、多発性骨髄腫、骨髄異形成症候群などの血液の悪性疾患から、各種貧血、出血傾向をきたす疾患(紫斑病等)等。

【監修】いまきいれ総合病院 血液内科部長 井上 大栄 医師

Check

たとえば治療に複数の選択肢がある場合、患者さんと医療者の意見が必ずしも一致するとは限りません。現在は、双方が情報を共有し、納得したうえで治療方針を決める「シェアード・ディシジョン・メイキング(共同意思決定)」の時代です。最善の選択を行い、納得のいく治療を受けるためにも、まずは正しい知識を身につけましょう。

若鶏のロティ クリスマス風



冬瓜と海老のマリネの
レシピは病院ホームページ
で公開しています。



◆ プーレ オ ロティ アラ ノエル ◆

作り方

- にんにくは半分に切り、じゃが芋は2～3cmくらいの乱切りにする。トマトは湯むきし、8等分のくし形にし、ブロッコリーは一口大に切っておく。
- じゃが芋はあらかじめ下茹でしておく。ブロッコリーも軽くゆでる。
- 鶏もも肉に塩・こしょうをふり、全体になじませる。形を整えてたこ糸で軽くしばり、10分ほど置いて味をなじませる。(たこ糸が無い場合は縛らずそのままでもOK)
- フライパンにオリーブオイルを熱し、半分に切ったにんにくを入れて香りを出す。にん

- にくがきつね色になったら取り出し、鶏もも肉を皮目から焼く。両面にこんがり焼き色をつける。
- 耐熱皿に焼いた鶏肉とにんにく、下茹でしたじゃが芋を入れる。200℃のオーブンで約15～20分ほど、中心まで火が通るまで焼く。途中でトマトとローズマリー少々(香りづけ)を加えて一緒に焼く。
- ソースを作る。ミキサー又はフードプロセッサーに、Aのパセリ・オリーブオイル・にんにく・塩・こしょうを入れてなめらかになるまで混ぜる。

鶏もも肉を使ったクリスマスにぴったりなメニューのご紹介です。パセリソースの“緑”と付け合わせのトマトの“赤”でクリスマスをイメージして作りました。

鶏もも肉は、タンパク質が豊富で筋肉や肌の健康維持に◎。皮付きで焼くことでうま味と脂質が加わり、満足感のある一皿になります。じゃが芋やブロッコリー、トマトと合わせることで、ビタミン(や食物繊維、抗酸化作用(リコピンなど)もバランスよく摂れます。さらにパセリソースにはビタミントや鉄分が含まれ、オリーブオイルの良質な脂質が吸収を助けます。全体的にバランスが良く、免疫力アップや美肌効果も期待できるメニューです♪

また、パセリを使ったソースはフランス語で「サルサヴェルデソース」といい、「緑のソース」という意味です。パセリソースは作りたてが香り豊か!冷蔵庫で2～3日保存できるので肉や魚、パンに付けて召し上がってもOKです♪

○調理師…池田、小澤、藤坂 ○管理栄養士…早田

材料(2～3人分)

- 鶏もも肉…200g
塩…少々
こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ1
にんにく…1片
じゃが芋…200g(1個)
トマト…150g(1個)
ブロッコリー…200g
ローズマリー…少々
A 「オリーブオイル…大さじ1/2
パセリ…10g
塩…0.5g
こしょう…少々
にんにく…少々
ローズマリー…飾り用

●栄養価(1人あたり)

- エネルギー494kcal
蛋白質25g
脂質21g
塩分1.0g

⑦焼き上がった鶏肉と、ブロッコリー、トマト、じゃが芋を一緒に皿に盛る。仕上げにパセリソースをかけ、ローズマリー(飾り用)を添えて完成!



ここが
ポイント
鶏肉は焼く前に常温に戻すと、均一に火が通ります。

Let's 脳トレ!

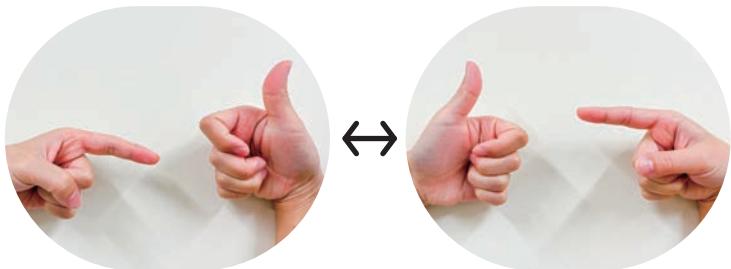
脳の前頭葉(思考や判断をつかさどる部分)を鍛えるトレーニングです。一見簡単なようですが、実は意外と難しいと評判です。初めはうまくできなくても、毎日続けることで確実に脳が鍛えられます。

色読み脳トレーニングシート

1	色	赤	黄	赤	青	茶	緑
2	読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶
3	色	黄	黒	緑	茶	黒	緑
4	読み方	青	緑	赤	黒	青	緑
5	色	茶	黒	黄	緑	黄	青

脳トレ① 指さしトレーニング

- 両手をグーに握り、右手は親指を立てます。左手は人差し指を立てて、右手を指します。
 - 今度は逆に、左手の親指を立てます。右手は人差し指を立てて、左手を指します。これを繰り返します。
- ※慣れてきたら、手を入れ替えるスピードを上げてみましょう。



脳トレ② 色読みトレーニング

- シートの1行目から5行目までを、指示された読み方で読んでいきます。
 - 1行目、3行目、5行目は文字の「色」を読みます。
読み方に惑わされないようにしましょう。
 - 2行目、4行目は文字を「書かれているとおり」に読みます。
文字の色に惑わされないようにしましょう。
- 読み終わるまでにかかった時間を計ります。
かかった時間が短いほど「脳年齢」が若いといわれています。

60秒以内	70代の脳年齢
50秒以内	60代の脳年齢
30秒以内	40代の脳年齢
25秒以内	30代の脳年齢

