

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

採血後の貧血症状の原因「迷走神経反射」

当センターや医療機関では日常的に採血を行っており、その中で一定数「採血後に貧血症状になったことがある」と申告される方がいらっしゃいます。そうした方々にはより一層の注意を払って採血を行います。はたして採血によって血液検査上の貧血は起こるのでしょうか。

01 原因は?

血液検査の項目にもよりますが、1回の採血量は多くても20ml程度(大さじ1杯強)で、この程度の量で貧血になるようでは誰も献血(200mlや400ml)などできません。それでは、採血後に気分が悪くなったりふらついたりは気分のせいなのでしょうか?

答えは「No」で、多くの場合は迷走神経反射が起きていると考えられます。迷走神経は副交感神経の一つです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、簡単に言うと前者は「活動するときの神経」、後者は「休息する時の神経」で、血圧や心拍数を下げたり消化管運動を活発にします。これらの神経は適切に使分けがされるはずなのですが、この副交感神経が適切でないタイミングで刺激されてしまうのが迷走神経反射です。

02 症状と対処法

迷走神経反射が起こる前は、多くの場合で血圧低下による症状を伴います。

- ① 目の前が暗くなる(白くなる場合もある)
- ② 冷や汗をかいたり、血の気が引く感覚を自覚する
- ③ 気持ちが悪くなる
- ④ 周囲の音が小さく聞こえる

→これらの症状が過ぎると意識を失うケースも



迷走神経反射が生じた際の対応としては、脳への血流を回復させることです。具体的には身体を横にして、可能であれば足を上げた状態にします。これだけで症状の自然回復が期待できますが、意識消失に伴い転倒して負傷する可能性があります。症状を自覚した際には周囲の人に伝え、安全を確保してください。

採血時の迷走神経反射の予防法として大切なことは、前日はしっかり睡眠をとり、当日はなるべくゆったりとした気持ちで受けることです。また、可能であれば水分を補給したほうが良いでしょう。

一度でも迷走神経反射を起こしたことのある方は「また起きるのではないか」という緊張から、再度起こしてしまう可能性があります。その場合には最初からベッドで横になって採血したほうが安全ですので、採血前に遠慮なくお伝えください。

(レディース新宿 センター長:野坂華理)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 425kcal

たんぱく質.....25.5g 炭水化物.....77.7g
脂質.....2.8g 塩分.....3.7g

時間短縮+栄養たっぷり!

サラダチキンと夏野菜のつけそうめん

副菜 気温が高くなり、冷たい麺がおいしい季節になりました。今回は市販のサラダチキンと旬の夏野菜を使ったそうめんレシピのご紹介です。サラダチキンや夏野菜、薬味などをのせることで、そうめんだけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンなどの栄養素がとれます。切った具材をのせるだけの時短レシピなので、在宅勤務中や夏休みのお昼ごはんにおすすめです。

材料(1人分)

- そうめん(乾).....2束
- サラダチキン.....1/2パック
- 付け合わせ野菜**
- きゅうり.....1/2本
- トマト.....1/4個
- かいわれ大根.....お好みで
- 大葉.....お好みで
- めんつゆ(ストレート).....200ml
- A おろししょうが.....適量
- すりごま.....適量

作り方

- ① サラダチキンは筋に沿って一口大に手でさく。
- ② きゅうり、トマトはサイコロ状に切る。かいわれ大根は根元を切り落とす。大葉は細切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹でる。茹で上がったらいち水で洗い、冷水でしめて、水をよく切る。
- ⑤ 器に盛り付け、④をかけて完成。

ワンポイントアドバイス めんつゆには塩分が多く含まれるため、かけずにつけることで塩分カットができます。