



貧血

皆さんは、貧血という疾患をご存じですか？昔から存在し身近な病気ですので知っている方も多いと思いますが、今回は少しかみ砕いて分かりやすく説明させていただきます。

こんな兆候があれば「貧血」または「隠れ貧血」の疑いあり！

1. 朝から体がだるい
2. 疲れやすい。疲れがなかなか抜けない
3. 階段で息切れする。
4. 爪が弱くなり、割れる、へこむ。
5. 顔色が悪いと言われる。
6. 生理のときの出血量が多い
7. 食事の偏りがある。肉を食べることが少ない。
8. 飲み物などに入っている氷を大量に食べてしまう。



1～5で2つ以上該当すれば、貧血・隠れ貧血の可能性大です。

6～8は貧血・隠れ貧血のリスクファクター&症状が考えられます。

貧血とは

血液の成分である赤血球の数が減った状態、あるいは赤血球の中のヘモグロビン(血色素)が減った状態を言います。

赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きがあります。赤血球が不足することで体内の細胞が酸欠状態になるため、体がだるい、疲れやすい、めまい、ふらつきといった症状が出ます。

ヘモグロビンは血液中の赤血球の主要成分で、血の赤い色をつくる血色素です。ヘムという鉄とタンパク質が結びつき、全身に酸素を運ぶ重要な働きをしています。この濃度が減少すれば血液が運べる酸素量も減り、全身が酸素不足の貧血状態になってしまうのです。

貧血の原因

○食生活での鉄不足

成人男性や閉経後の女性が1日に必要とする鉄の量は1mgです。ただし食事から鉄分を摂っても消化管からの鉄吸収率が10%なので、食事から10mgの鉄を摂らなければなりません。さらに成長期(14～16歳)の男性や生理のある女性は12mg、妊婦さんは18mgくらいの鉄が必要です。

一般的には1000kcalあたりの食事に6mgの鉄分が含まれており、2000kcalでは12mgの鉄となりますが、生理による出血や妊娠中はどうしても不足がちになってしまいます。

○鉄がうまく吸収できない

食事に含まれる鉄分は消化され十二指腸から吸収されます。健康な人の鉄吸収率は10%ほどですが、消化器の病気などで鉄の吸収がうまく行われないことがあります。また胃を切除すると胃酸の分泌が行われないため、鉄は溶けにくくなり吸収率が悪くなります。

○慢性的な出血

慢性的な出血とは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、大腸がんなどの消化管の疾患や子宮筋腫などにより継続的に少しずつ出血していることをいいます。少しずつの出血であるため気づかずに血液を失っている事になります。この慢性的な出血は鉄欠乏性貧血の原因として最も多いもので、鉄の損失に直結しています。生理も毎月の出血であるので、この慢性的な出血に当てはまります。生理では月当たり平均40mLの出血があり、鉄として20mgの損失になります。生理のない成人男性や閉経後の女性が鉄欠乏性貧血になった場合は、何らかの病気によって出血が起こっている可能性が高く、病院で精密な検査を受けてみる事をお勧めします。

貧血はどんな検査で分かるの？

採血でわかります

採血で以下の項目を見ます。

赤血球数(RBC)

貧血の原因には様々なものがありますが、赤血球の原料となる鉄が不足したり、造血機能が低下して赤血球の産生量が低下したり、なんらかの理由で破壊されたりすると、血液中の赤血球数が低下します。赤血球数の正常値は、男性で410万～550万個/ μ L、女性で380万～480万個/ μ Lとされています。

ヘモグロビン濃度(Hb)

ヘモグロビンは赤血球に含まれる赤いタンパク色素で、ヘムと呼ばれる分子とグロビンと呼ばれるポリペプチドからできています。ヘムには鉄が結合しており、これが酸素と結びつくことで赤血球は酸素を運搬することができます。

そのため、ヘモグロビン濃度が低いという事は酸素の運搬能力が低いという事であり、貧血症状が現れやすくなります。ヘモグロビン濃度の基準値は、男性で14～18g/dL、女性で12～16g/dLとされています。

ヘマトクリット値(Ht)

ヘマトクリット値は簡単に言えば血が濃いか薄いかということを表しています。ヘマトクリット値が低ければ低いほど血が薄いということになります。

ヘマトクリット値が低い方の多くは貧血と考えられます。ひとくちに貧血とは言っても鉄欠乏性貧血や再生不良貧血などいろいろな種類があります。

貧血が起こる前に、予防策として、、、

1日3食規則正しく食べ、栄養素をバランスよく摂りましょう！

* 鉄分・ビタミンの多い食品を摂りましょう！

鉄分の多い食品：かつお・まぐろ・いわし・あさり・レバー・卵・ひじき 小松菜
ほうれん草

* ビタミンB12の多い食品：かつお・まぐろ・いわし・鮭・あさり・レバー・卵・牛乳

* 野菜や海藻、卵、乳製品と比べ、肉や魚などの動物性食品には、より吸収されやすいタイプの鉄分が含まれています。

* たんぱく質やビタミンC(新鮮な野菜・果物)の多い食品と一緒に食べることで鉄の吸収が良くなります。



疲れがとれない、だるいのは貧血が原因かもしれません！
適切な治療を行うためにも、一度採血をして自分の体の状態を知ってみてはいかがでしょうか？



血液検査について詳しく知りたい方は、医師にご相談ください。