

貧血について



貧血は、赤血球中のヘモグロビン減少により全身が酸素不足（酸欠）になる状態です。主な原因は鉄不足ですが、ただの貧血だと思っても、裏に重大な病気が隠れている場合があります。健診などで貧血と言われたら、自己判断せず、まずは医療機関にご相談ください。

★ヘモグロビンについて★

ヘモグロビンは、赤血球に含まれる鉄分を含む赤色のタンパク質で、肺から全身の組織へ酸素を運び、二酸化炭素を回収する重要な役割を担います。男性ホルモンの影響や女性は月経により定期的に血液が失われることなどから、基準値には男女差があります。

当院健診センター
での基準値



男性 13.1～16.3 g/dl



女性 12.1～14.5 g/dl

★貧血の主な原因★

- ・ **栄養素の不足**：赤血球・ヘモグロビンを作るのに必要な栄養素（鉄、亜鉛、ビタミンB₁₂、葉酸）が不足することによって起こります。ダイエット、成長期や妊娠中による需要増加などでも起こります。
- ・ **骨髄の病気**：骨髄で赤血球が正常に作られなくなることによって起こります。
- ・ **腎臓の病気**：骨髄に血液を作らせるサインである「造血ホルモン（エリスロポエチン）」が腎臓で正常に作られなくなることによって起こります。
- ・ **大量の出血、出血の持続**：月経異常や、胃・十二指腸潰瘍やがん、痔などによる出血により、赤血球・ヘモグロビンが不足します。
- ・ **赤血球の破壊（溶血性貧血）**：細菌感染、免疫の異常、激しい運動などで赤血球が破壊されてしまうことによって起こります。

★症状★

- ・ **全身に現れる症状**
倦怠感、疲れやすい、蒼白（顔が青白い）、集中力の低下、手足の冷え
- ・ **心臓・呼吸に関係する症状**
動悸、息切れ
- ・ **頭・感覚の症状**
頭痛、めまい、立ちくらみ、ふらつき、耳鳴り
- ・ **その他**
眠気、口角炎・口内炎、味覚の異常
- ・ **鉄不足でみられやすいサイン**
髪の毛が抜けやすい、爪が割れやすい・反り返る、口内炎、氷を無性に食べたくなる



など

★貧血に関するQ&A★

Q1. どうして貧血で症状が出るの？

貧血になるとヘモグロビンが少なくなり、体の細胞に十分な酸素が届かなくなります。すると体は酸素不足を補おうとして、心臓を速く動かしたり、呼吸を増やしたりして無理をします。その結果、動悸・息切れ・疲れやすさが出やすくなります。また、脳は酸素を多く必要とするため、酸欠気味になるとめまいや立ちくらみ、集中力の低下といった症状が起こることもあります。



Q2. 症状はないけど、病院に行った方がいいの？

体が酸素不足の状態に徐々に慣れていくことで、症状を自覚しにくいことがあります。しかし、症状がないからといって放置すると、酸素不足を補うために心臓が過剰に働こうとし、重症化すると心不全を引き起こす危険性があります。また、貧血の原因となる病気が知らないうちに進行してしまうおそれもあるため、医療機関にご相談ください。

Q3. 美容にも影響があるって聞いたけど…？

貧血は、顔の青くすみや、目の下のクマ、肌の乾燥・たるみの原因にもなります。髪がパサついたり、抜け毛が増えたりすることもあります。美容のためにも、貧血の治療は必須です。



★女性のライフステージと貧血について★



女性のライフステージに応じて、貧血の原因やリスクは異なります。それぞれの特徴を理解し、適切な予防や治療を行うことが大切です。



	起こりやすい貧血	注意点
思春期	鉄欠乏性貧血	過度なダイエットや偏食に注意しましょう。貧血が放置されると、学業や部活動に影響を与える可能性があります。
性成熟期	鉄欠乏性貧血、 他の病気による貧血	子宮筋腫・子宮腺筋症などの病気の可能性があります。婦人科で相談しましょう。
妊娠～授乳期	栄養不足、 鉄分の需要増加による貧血	妊娠中は胎児に酸素を供給するため、血液量が増加し、鉄分の需要量が通常2倍以上に増えます。さらに授乳期も母乳を通じて鉄分が失われるため、注意が必要です。
更年期	月経周期や月経量の異常による貧血	更年期はホルモンバランスの変化に伴い、月経が不安定になります。また、他の更年期症状と相まって体調不良を引き起こしやすい時期です。病院で相談しましょう。
更年期以降	造血機能の衰えによる貧血や がんなどによる貧血	加齢に伴うフレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少）、持病などに関連して貧血が進行することがあります。定期的に健診を受けるようにしましょう。

★男性の貧血について★

男性が貧血になる場合は、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、大腸ポリープ、大腸がん、痔などの消化管の病気が原因である可能性が高いです。他にも、栄養不足やアルコールの過剰摂取、高齢の方の場合は男性ホルモンの不足が影響していることもあります。貧血と言われたら、医療機関に受診しましょう。

★日常生活で気をつけるポイント★

1. 規則正しい食生活をこころがけましょう

1日3食バランス良く食べることが、貧血予防の基本になります。食事だけでは鉄分が不足していると感じるときは、鉄が含まれた市販のドリンク剤やサプリメントを取り入れるのも一案です。



2. ストレスをなるべくためないようにしましょう

胃腸はストレスの影響を受けやすいため、ストレスがあると食欲不振や胃の機能低下をまねき、鉄の吸収が低下します。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



3. 鉄を多く含む食品を十分にとりましょう

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があり、レバーや肉類、魚類などに多く含まれるヘム鉄は、体内で効率よく吸収されます。野菜や豆類、穀類、海藻、卵などに多く含まれる非ヘム鉄は、動物性の食品（肉類・魚介類・牛乳・乳製品）と組み合わせることで吸収率が高まります。



4. 鉄の吸収をよくしましょう

①酢、柑橘類、梅干しなど酸味のあるものを使って、胃液の分泌をよくします。



②ビタミンCは、体内での鉄の吸収を高める成分です。ブロッコリー、ピーマン、いちご、キウイなどに多く含まれます。



③ビタミンB群は体内で赤血球がつくられる際に必要となる成分です。干しいたけ、キャベツ、豆類、サバなどに多く含まれます。



④たんぱく質は鉄の吸収を助けます。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を使った料理を毎食バランスよく食べるように心がけましょう。



⑤カフェインやタンニン、鉄の吸収を阻害する可能性があります。食中・食後のコーヒーやお茶は控えるなどの工夫が有効です。

⑥胃腸の働きが悪いと鉄の吸収が低下するため、胃腸に負担をかけないように、よくかんで食べ、暴飲暴食には注意しましょう。

