



貧血と向き合う



血液内科医長 亀高 未奈子

「貧血」はよく耳にする言葉です。貧血で倒れたとおっしゃる方も多くいらっしゃいます。しかし、貧血が主な原因で倒れてしまうことは、実はほとんどないのです。

医学的に貧血とは「血液中の血色素量（ヘモグロビン濃度）が正常以下に低下した状態」を言います。赤血球に含まれるヘモグロビンは鉄を含んだ赤い色素タンパクで、肺から吸い込んだ酸素と結合して全身の組織へ運搬してくれます。健常男性で 13g/dl 以下、女性で 12g/dl 以下に低下した場合が貧血の状態です。

貧血が進行すると身体が疲れやすくなったり、ちょっと階段を上ただけで息切れがしたり、頭痛や動悸を感じやすくなったりします。しかし、ゆっくり慢性的に進行すると、身体が低酸素の状態に順応するため、かなり高度な貧血があっても症状なく日常生活を送ることが出来ます。周囲の人に顔色が悪いと心配されたり、健康診断で貧血と指摘されて初めて気付く方も多く、中にはヘモグロビン値 3.2g/dl で歩いて外来にいらした方もおりました。

貧血の原因には様々なものがありますが、何と云っても一番多いのは「鉄欠乏」です。

ヘモグロビンを作るためには鉄分が不可欠で、成長期のお子さんや妊娠中の女性など、鉄の需要量が多い状況では、普通の食事をきちんと取れていても欠乏状態になりやすいものです。また、思春期になるとダイエットや偏食で十分

な栄養を取らない方が増えますし、アルコールばかり飲んでいらっしゃるみなさんも要注意です。さらに、月経がある年代の女性は常に鉄欠乏予備軍だと言えます。このような方々は食事からの鉄分摂取を積極的に心がける必要があります。

そして、中高年世代の方が鉄欠乏性貧血になる場合、何と言っても心配なのが「がん」の存在です。消化管や婦人科のがんが来ると、少しずつ慢性的に出血が続くため、御本人が気付かないうちに高度な貧血を来し得るのです。元気に過ごされていた方が貧血をきっかけに精密検査をし、上記の様ながんが見つかることは稀ではありません。

今回は最も頻度の高い鉄欠乏性貧血を例にお話しましたが、この他にも貧血の原因には本当にいろいろなものがあります。検診項目だけで原因を特定するのは困難です。

毎年貧血と言われているから大丈夫、症状がないから病院には行かなくていいわ、と考えていらっしゃる、重大な病気を早期発見出来る貴重なチャンスを失いかねません。

ぜひ「貧血」を御自身の身体全体を見直すきっかけにして頂けたらと思います。

※ 貧血でお悩みの方、御心配がある方は、どうぞお気軽に御相談ください。

専門外来： 血液疾患 毎週木曜日 午後

☆診察のご予約は、下記電話番号からお願いします☆

広尾病院予約専用電話 03-3446-8331

予約受付時間 月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～11:30

発行 東京都立広尾病院 広報委員会 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 2-34-10

TEL:03-3444-1181(代表) <http://www.byouin.metro.tokyo.jp/hiroo/>