

# 貧血と向き合う

血液内科医長 亀高 未奈子

## 貧血とは？

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、全身の組織へ酸素を運搬してくれます。健常男性で13g/dl以下、女性で12g/dl以下の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、ちょっと階段を上っ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。ただし、ゆっくり慢性的に進行する場合、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たりして初めて気付く方も多く、中にはヘモグロビン濃度 3.2g/dlの方が歩いて来院されたこともありました。

しかし、「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」と考えていると、重大な病気を早期に発見する機会を失いかねません。

## 今後の当院イベント

### ● 第27回都民公開講座

テーマ 本当はとても身近な不整脈のはなし 心房細動ってなに？  
日時 平成30年12月12日（水）午後7時～午後8時／開場午後6時  
場所 当院別館3階大会議室

### ● 防災豆知識

内容 災害への備え、災害時の工夫など  
日時 平成30年10月22日（月曜日）午前11時～正午  
場所 1階総合案内横



\* いずれも開催場所は当院。  
\* 参加費無料。事前申し込み不要。

## 貧血の原因

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し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**偏食やダイエット**で十分な栄養をとらない方が増えますし、**アルコールばかり飲んでいる方**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。また近年は、貧血になる以前の鉄欠乏状態でも、疲れやすい症状が起こりうると言われていています。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。

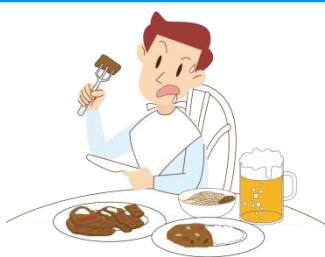
そして、中高年世代の方が鉄欠乏性貧血になる場合、何と云っても心配なのが「がん」の存在です。**消化管や婦人科のがん**になると、少しずつ慢性的に出血が続くため、御本人が気付かないうちに高度な貧血をきたし得るのです。元気に過ごされていた方が貧血をきっかけに精密検査をし、上記のようながんが見つかることは稀ではありません。

必要量の増加



成長期、思春期、妊娠

摂取量の不足



偏食、ダイエット

損失量の増加



月経、がん

今回は最も頻度の高い「鉄欠乏性貧血」について説明しましたが、この他にも貧血の原因には様々なものがあり、検診項目だけで原因を特定するのは困難です。ぜひ「貧血」を、ご自身の身体全体を見直すきっかけにしてください。

### 専門外来のご案内

貧血でお悩みの方、ご心配がある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

血液疾患 専門外来	曜日	毎週木曜日午後
	診療内容	血液疾患の診断、治療
	予約方法	電話予約センターに「血液疾患専門外来」をご予約ください。 電話番号 03-3446-8331 受付時間 月曜～金曜 9:00～17:00 / 土曜 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 電話番号03-3446-8331 (予約専用)

URL <http://www.byouin.metro.tokyo.jp/hiroo/>