

血液中の赤血球に含まれる酸素の運搬役であるヘモグロビンの量が減ることで発症する貧血。日本は先進国の中で発症例が多いといわれています。貧血になると酸欠状態が続き、代謝が低下し、深刻な症状が表れることもあるため、軽く考えずにきちんと治すことが大切です。

### ●鉄分不足の影響について

**成人男性でヘモグロビン値が13g/dL未満、成人女性は12g/dL未満、妊婦や幼児では11g/dL未満の場合に貧血と判断されます。**国内で最も多いのは、ヘモグロビンを作るために必要な鉄分が不足する鉄欠乏性貧血です。鉄分不足になる原因には、バランスの悪い食事やダイエットなどによる摂取不足、成長期や周産期、授乳期における需要の増加、月経やけが、潰瘍やがんなどによる出血があります。スポーツで大量の汗とともに鉄分が排出されて、それが原因になることもあります。鉄分が不足すると、体中の組織が酸欠状態となり、**めまいや頭痛、失神、肩凝り、疲労感、息切れ、動悸、胸痛などの症状、細胞の新陳代謝が低下するために爪が反り返る、割れやすくなる、肌荒れ、抜け毛などの症状や無気力、ボーッとした様子うつ病と間違えられる**ことなどもあります。

貧血になると、心臓から拍出された血液内の酸素量が減り、心臓が脈拍を上げて運搬回数を増やそうとするため、心臓に負担がかかり、高齢者では心不全を起こしやすくなります。

### ●貧血の種類

#### ◎鉄欠乏性貧血

①鉄摂取量の不足：欠食・偏食、無理なダイエット、外食 インスタント食品の多食などの食生活の乱れ等が原因。

②鉄需要の増加：妊娠・授乳期は胎児の成長や母乳分泌に鉄が多く必要になる、また、思春期女子では急激な成長により血液量が増加するために生じます。

③過剰な鉄損失：月経（生理）過多や潰瘍、痔、ガンなどによる消化管からの出血が原因。

④吸収障害：胃切除などで鉄の吸収が障害。

◎再生不良性貧血：血液をつくる骨髄の働きが低下し、赤血球を含むすべての血球が作られなくなる病気。

◎悪性貧血：赤血球が作られるときに必要なビタミンB12、葉酸が不足して赤血球が減少。

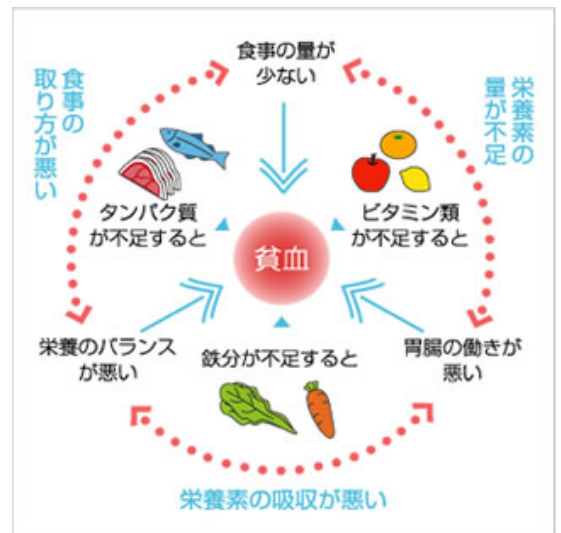
①ビタミンB12欠乏性：ビタミンB12の吸収には胃液が必要ですが、胃切除のような場合には、胃酸分泌が低下し、吸収できなくなり欠乏が起こります。胃切除後およそ5年を経過すると体内に貯蔵されていたビタミンB12が枯渇して発症します。

②葉酸欠乏性：極端な偏食や大酒飲みの人にみられます。

◎溶血性貧血→赤血球の寿命は約120日ですが、赤血球の膜がそれよりも早く壊れヘモグロビンが流れ出しておこります。皮膚や目が黄色くなるのが特徴です。赤血球の膜が壊れる原因は色々ありますが、マラソン選手や長距離歩行などのスポーツ選手に起きることがあります。

### ●食事から積極的に鉄分を摂りましょう

鉄欠乏性貧血は、鉄剤による治療で改善出来ます。赤血球が新たに作られ、貯蔵鉄の指標であるフェリチンが十分な数値になるまで半年間は治療を継続する必要があります。病気による出血が原因の場合はその病気自体の治療が必要となります。鉄分は食事で摂取することが前提です。肉や魚介、小松菜やほうれんそう、鉄分を吸収しやすくするビタミンC、赤血球の生成に関わるビタミンB12などを組み合わせてバランスの良い食事を取り、意識して鉄分を摂取することを心掛けましょう。ご相談は当院スタッフまでお願いします。



#### ☆お知らせ☆

院長、副院長学会出席の為 6/13（木）6/14（金）6/15（土）はお休みとなります。  
次回の休日当番日は8/4（日）となります。