

# 第 25 回 生活習慣病教室

## 「貧血 Q & A」

- 日 時：平成 24 年 6 月 28 日（木） 14 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール
- 講 師：血液内科・総合診療科 瀬口医師

### 貧血とは？

赤血球の中のヘモグロビンという酸素を組織に運ぶものが減った状態をいいます。ヘモグロビンが減ると酸素を運ぶ能力が低下するので、酸素不足になります。酸素不足のために息切れ、疲れやすい、めまい、立ちくらみなどの症状が出現します。代償的に心臓はたくさん血液を組織に送ろうとして、脈が速くなり動悸が起きます。しかし逆にめまいや立ちくらみがすれば貧血とは限りません。貧血に似た症状を起こす病気には、心疾患（慢性心不全、不整脈など）、肺疾患（慢性閉鎖性肺疾患など）、起立性低血圧、パニック障害などいろいろな疾患があります。めまいがするから貧血というわけではなく、必ず血液検査をすることで判断します。

**Q：健診で貧血と言われました。要精密検査となっていました。鉄分の多い食事を取るようによければ大丈夫？**

**A：**いいえ。貧血の原因により治療法が異なります。鉄欠乏による貧血は最も多く、全体の 70% を占めますが、他の重篤な疾患による場合もあります。まずは原因の特定が必要です。

### 貧血の原因

ヘモグロビンを作る機能の低下。産生障害の病気があります。赤血球の量の減少がおこる再生不良性貧血や、赤血球の質の低下がおこる骨髄異形成症候群、白血病、骨髄腫があります。

その他には、鉄欠乏、ビタミン B12、B16 欠乏、葉酸欠乏も原因になります。

更に、血を失う事が原因の病気もあります。消化管出血（胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、大腸癌、痔核、炎症性腸疾患など）や、性器出血（月経過多、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮癌）、溶血（遺伝性球状赤血球症、自己免疫性溶血性貧血）などです。

### 鉄欠乏性貧血

- ・最も頻度の高い貧血（貧血の原因の約 70%）
- ・特に月経のある女性、妊婦さんに頻度が高い
- ・日本人女性のヘモグロビン低地者（12.0 g/dl 以下）=18.7%
- ・40 代女性では 26.3% に達する

### 食事中の鉄の含有量は？

一般的な日本の食事では 1000kcal あたり 6mg の鉄が含有されている。2000kcal で 12mg となるが、月経中の女性や、妊娠中の方はこれでも不足してしまう。

## 月経で失われる血液量は？

全平均 43.4ml。月経量が正常と思っている女性の平均 38.5ml（鉄 20mg 0.6mg/日）。成人男性の鉄の損失量は 1mg/日ですが、月経のある女性は 1.6mg/日以上必要です。

## 鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄がある

### ヘム鉄

鉄原子と有機化合物がくっついたもの。2 価鉄。肉や魚などの動物性食品に含まれる。吸収率が高い。しかし、コレステロールが多い食品が多く、摂りすぎには注意が必要です。あさり、豚レバー、牛レバー、ほっき貝、和牛ヒレ肉、いわし丸干し、カツオ etc…

### 非ヘム鉄

3 価鉄。野菜や穀物、海藻などに含まれる。吸収率が低い（1-6%）胃酸、ビタミン C などによって還元され 2 価鉄になり吸収される。ビタミン C やたんぱく質と一緒に摂れば良いのです。

ひじき、小松菜、大根・葉、茹で大豆、ほうれん草、切り干し大根、ごま、春菊 etc…

## 鉄以外に血を造るのに必要な食品

ビタミン B12 = レバーなどの肉類、卵、牛乳、搔き、チーズ

ビタミン B6 = ほうれん草、ピーナッツ、大豆、玄米

葉酸 = レバー、貝、きゃべつ、パセリ、にんじん、トマト、ほうれん草、牛乳

ビタミン C = ブロッコリー、こまつな、れんこん、レモン、いちご、キュウイ

## まとめ

- ・立ちくらみなどの症状のある人は貧血以外の病気の事もあるので、受診する
- ・検診で貧血を指摘された方は、鉄欠乏以外の原因の事もあるので、受診する
- ・鉄欠乏性貧血の原因となる隠れた病気の精査（消化管、婦人科）が必要
- ・予防：ヘム鉄と非ヘム鉄、ビタミン C などをバランスよく摂取する
- ・治療：鉄材の内服を医師の指示通り、最後まで続ける。お茶と一緒にでもかまわない

[過去の「生活習慣病教室」はこちら](#)