



今月の先生
杉森クリニック 副院長
血液内科専門医
医学博士
杉森 尚美先生

取材協力●
杉森クリニック
高岡市上四屋3-8
☎0766-25-5757

教えて、ドクター！

Taktクリニック

貧血

【質問】血液検査で貧血気味と診断されましたが、自分ではそれほど自覚症状を感じていません。なるべく鉄分の多い食べ物やサプリメントを摂るようにはしていますが、効果はあるのでしょうか？

10代〜40代の女性に多い鉄欠乏状態

貧血とは、血液中のヘモグロビン濃度、赤血球数、ヘマトクリットが基準値未満に低下した状態のことです。その原因となっているのが、赤血球産生の低下、赤血球の成熟障害(ビタミンB12、葉酸、鉄などの欠乏)、溶血、出血など。なかでも若い女性に多くみられるのが、鉄の供給・喪失・需要量のバランスが崩れてしまう鉄欠乏性貧血です。

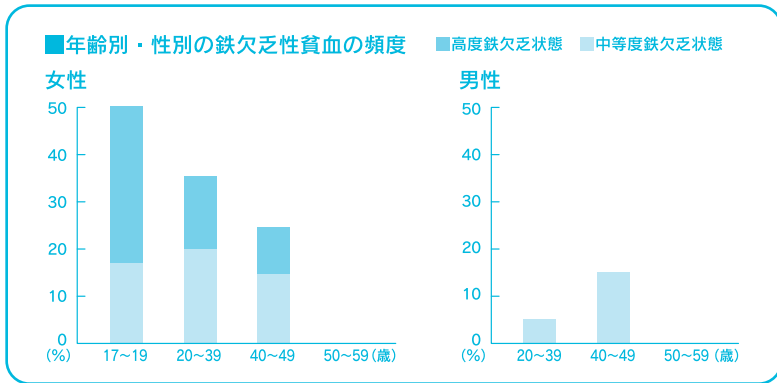
平成21年の国民栄養調査によると、鉄欠乏性貧血と思われる日本人女性のヘモグロビン低値者は17.2%、30代女性では20.8%に達します。また、潜在性鉄欠乏状態にある「一見健康人」も、10代〜40代の女性に多くみられます。

長距離ランナーやピロリ菌感染者も注意

偏食やダイエットによる鉄摂取量の不足、月経による鉄の喪失、妊娠や授乳による鉄の需要量の増加など、女性は男性に比べて鉄欠乏性貧血になりやすい機会が多いです。

また、最近ではジョギングやマラソンなど長距離ランナーの人口が増えたことで、鉄欠乏性貧血が多くみられるようになりました。これは、大量の汗と一緒に鉄イオンが体外に排出されてしまうことが原因のひとつと考えられています。

そのほか、ヘリコバクターピロリ菌感染症が鉄欠乏性貧血と関係していることも



貧血による鉄不足は食べ物での補給は不可能

鉄不足を予防するためには、肉類や魚に多く含まれるヘム鉄の摂取を積極的に。ビタミンCと一緒に摂れば、より吸収率が高まります。サプリメントなど鉄剤を添加した食品で鉄強化をはかるのも、予防法のひとつです。

わかってきました。これは、ピロリ菌の感染によって体内の鉄の吸収が抑制されるため、ほとんどは除菌治療で回復します。

しかし、一度貧血になってしまったら、食べ物やサプリメントだけでは鉄を補うことはできません。また、貧血は鉄摂取不足以外に、痔などほかの病気が原因になっていることも考えられます。まずは病院できちんと診察してもらい、貧血またはその原因疾患の検査及び治療を受けることが大切。鉄欠乏性貧血の場合は、鉄剤(飲みやすいシロップタイプもあり)の服用が効果的です(ただし、肝炎を有する人は、鉄イオンが病態を悪化させる傾向があるため特別な注意が必要)。また、過多月経の人は早めに婦人科の受診を。鉄剤を服用しているにもかかわらず、貧血がなかなか治りにくい場合は、一度ピロリ菌の有無を検査することをおすすめします。

自己診断テスト

- 皮膚や眼瞼結膜、口腔粘膜の赤みがない。
- 常にだるい、眠気がある、めまい、頭痛がする。
- 少し動いただけで、動悸・息切れがする。
- 微熱が続く。
- 爪がもろく薄くなったり、縦じわ、凹凸、反りかえりなどの変形がみられる。
- 舌が赤くなり、食べ物か沁みる。流動食は飲みこめるが、固形物はなかなか喉を通らない。
- 氷をかじったり、音の出る食べ物(プレッツェルなど)を好む。
- 月経不順がある。
- 風邪をひきやすい。

※上記は、貧血の症状の一例です。自覚症状がないことも多いので、検査で貧血が指摘された場合は、早めに専門医の診察を受けましょう。