

いろいろな原因の「貧血」

身近な症状である「貧血」。貧血に対するサプリメントもたくさん販売されています。しかし、貧血の原因にはいろいろあり、貧血を治すつもりでの食事が逆効果になることもあるからです。今回「貧血」についてお話ししました。

Q 貧血とはどういう意味ですか？

「立ち上がるとふらふらする」「私は長い時間立っていると貧血になる」。このような症状を、「貧血」と呼んでいる方も多くですが、これらはいわゆる「脳貧血」と言われ、起立性低血圧などに伴ったものです。医学的な「貧血」とは、血液中の赤血球の中にある、ヘモグロビンの濃度が低くなった状態を指します。ヘモグロビンは酸素とくっつくことで、酸素を体のすみずみまで運ぶ重要な役割を果たしています。採血によるヘモグロビン値が成人男性で13g/dL未満

Q 貧血になるとどんな症状がでますか？

貧血になると、体内の酸素が少なくなることから、疲れやすさ、だるさ、軽い運動での動機、息切れ、顔面蒼白などがあります。しかし、軽度の貧血や緩やかに進行する場合には症状がほとんど出ないこともあり、血液検査で初めてわかる人も多くいます。また、高齢者の貧血は自覚症状を感じにくく、物忘れなど認知症の症状でわかることもあります。

Q 貧血の原因はどのようなものがありますか？

貧血になる原因は、①出血、②赤血球の材料不足、③血を作る機能の低下、④赤血球を破壊する病気が挙げられます。出血の原因には、月経、妊娠及び出産、胃潰瘍などの消化管出血、ケガなどがあげられます。ヘモグロビンの材料は鉄分です。出血しても鉄分が不足しますが、この鉄分が不足する貧血を鉄欠乏性貧血といいます。また、ビタミンB12や葉酸というビタミンも赤血球の産生に関わっており、これらが不足すると巨赤芽球性貧血という病気になります。

血液は主に骨髄で作られており、この機能の低下は白血病(白血球のがん化)、再生不良性貧血(骨髄機能の低下)、骨髄異形成症候群(骨髄機能の異常)、多発性骨髄腫(形質細胞という免疫細胞のがん化)といった、血液内科で扱う疾患になります。赤血球が破壊されることを溶血といいます。自分の免疫や心臓の人工弁などで機械的に壊れることや先天的に壊れやすいことなどがあります。

Q 貧血の診断にはどんな検査が必要ですか？

血液検査だけで、鉄不足なのかビタミン不足なのかはわかりません。鉄不足が明らか場合は、出血していないかを検査します。具体的には胃腸の内視鏡検査や婦人科での検査を進めます。溶血に関しては多くは血液検査のみで診断がつきます。これら以外の原因が考えられる場合には、骨髄検査を行います。腸骨(腰骨)を背中側から局所麻酔をして穿刺し、骨髄成分を吸引します。やや痛いですが、数分で終わり止血が確認できれば帰宅できます。

Q 貧血の治療はどのようなことができますか？

出血の場合は止血させることが必要です。材料の不足は内服や注射で補います。血液疾患はそれぞれの治療法があります。貧血の治療はその原因により全く異なります。貧血だから鉄分が多く含まれた食事を摂ろうとする人も多いのですが、鉄欠乏性貧血以外では逆に鉄過剰となっており、鉄分の摂取が体に負担となってしまうます。確実な診断のもとで、適切な治療を受けることが必要です。

Q 貧血に対して普段から気を付けることがありますか？

材料不足にならないようバランスよく食事を摂ることが必要です。日本人の場合普通に食事をしていればまず大丈夫ですが、極端な肉食や菜食は材料不足になり得ます。また、普段から定期的に健康診断を受けていただくことが重要です。健康診断で貧血を指摘された時には、自己判断で食事やサプリメントで何とかしようと思わずに、まずはかかりつけ医に相談ください。



岐州市民病院 血液内科
今月の先生 北川順一

- 役職
血液内科副部長
輸血部部长
- 主な資格、認定
日本血液学会指導医・専門医
日本臨床腫瘍学会がん薬物療法指導医・専門医
日本内科学会内科指導医・認定内科医・総合内科専門医
日本輸血・細胞治療学会認定医
- 日本がん治療認定医機構認定医
日本輸血・細胞治療学会細胞治療認定管理師
造血幹細胞移植認定医
日本消化器内視鏡学会専門医
- 卒業年、主な職歴
平成14年岐阜大学医学部卒