

TOPICS

Vol. 24
2003
6.01



貧血

貧血とは、体内の組織に酸素を供給する血液中の血色素(ヘモグロビン)が減少する状態をいいます。女性に多い鉄分が不足しておこる貧血のほかに、思わぬ病気が背後に隠れていることもありますので、貧血だと言われたらその原因をはっきりさせて、適切な治療を受けることが大切です。

ここでは、貧血の原因と鉄欠乏性貧血の改善に有効な食事についてお話します。

血液内科 井上徹也

1. 貧血とは?

血液中の血色素の不足

人間は酸素がないと生きられない動物です。この酸素を全身にくまなく運搬しているのが血液中の赤血球です。赤血球の主な働きは、赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)で肺から酸素を受け

取り、体内の組織に酸素を運搬し、組織の機能を維持することです。

貧血とは、赤血球の数が減少したりすることをいいます。WHOの基準では、血色素(ヘモグロビン)値が男性12g/dl以下、女性11g/dl以下を貧血と定義します。



2. 貧血の症状は？

軽度の貧血では必ずしも症状はあらわれません。また、慢性の貧血は徐々に進行するため、自覚症状のない場合もあります。一般的には顔色が悪く、まぶたの裏が白くなったり、口の中の粘膜や爪なども白くなります。さらに、貧血が進行すると、体内の酸素を補うために、多くの血液を送らなければならず、心拍数が増加したり、少しの運動をしても息が切れたりします。

そして、頭痛やめまい、耳鳴り、集中力の低下、不眠になります。また、身体のすみずみまで酸素がまわらないため、疲れやすくなったり、手や足が冷えたりします。もっと進行すると、食欲がなくなったり、吐き気やむかつきなどがあらわれます。また、貧血が長く続くと心臓に負担がかかり、心不全になることもあります。

ただし、ここにあげた貧血の程度と症状は、年齢や性別、貧血の

原因や健康状態などにより個人差があります。



3. 貧血の原因は？

原因としては、大きく分けて次の3つが考えられます。

鉄分・ビタミンB12の不足

赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)の生成には鉄が必要です。鉄が減少するとヘモグロビンの産生が低下します。食事に含まれる鉄は胃酸により吸収されやすい形に変わり、十二指腸や小腸から吸収されます。したがって、偏食やダイエットでは食事で摂るべき鉄分が不足してしまうのです。また、ストレスや過労、慢性の胃腸障害などで胃の働きが弱まって、食べても鉄分が吸収されないこともあります。

ビタミンB12は赤血球自体を造るために必要なもので、胃の内因子と呼ばれる蛋白質の助けをかりて小腸で吸収されます。手術で胃をとってしまった場合には、ビタミンB12の吸収障害と胃酸の減少の相乗効果により鉄の吸収が障害され、2~3年後には貧血を生じることが多くなります。鉄が

不足して起こる貧血を鉄欠乏性貧血、ビタミンB12が不足して起こる貧血を悪性貧血と呼びます。

思春期や妊娠中、授乳期の女性は、通常より鉄分が必要となるので、鉄分が不足しがちになります。



からだのどこから出血している。

過多月経や子宮筋腫、子宮頸管ポリープ、痔、胃潰瘍などになると、多くの血液が体外に出てしまいます。こういった場合でも、貧血は起こります。



骨髄が血液をつくらない。

骨髄とは骨の中心部にある組織です。骨髄には造血幹細胞と呼ばれる血液のもとになる細胞が存在し、この幹細胞から赤血球や白血球といったすべての血液の細胞が造られます。幹細胞自体の問題(再生不良性貧血)や白血病などによって骨髄での血液の産生が減ることで貧血が起こります。



4. 女性に多い鉄欠乏性貧血

ダイエットやストレスから鉄不足に。

女性の貧血の多くは、鉄分不足による鉄欠乏性貧血です。もともと生理で出血するのに加え、偏食やダイエット、ストレスなどが重なり、貧血ぎみの女性は増えています。不摂生な食習慣を改めて、鉄分を多く含む食品を積極的に摂るように心がけましょう。



5. 正しい食事で貧血を防ごう!

1日3食規則正しく食べよう。

ダイエットのために食事の回数を減らしたり、夜更かし、朝寝坊して朝食を抜くといったことは、貧血につながります。

鉄分たっぷりの食事を。

食物中の鉄分には、主に動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて体内への吸収が良いとされていますが、同時にコレステロールが多いことなどもあり、摂りすぎには注意が必要です。ヘム鉄を多く含む食品は、レバー(特に豚)や赤身の魚、ウナギ、カキ(牡蠣)、エビ、アサリ、卵などです。非ヘム鉄を多く含む食品は海草類(コンブ、ヒジキ)、野菜(ほうれん草、切干し大根)、豆類、果物(アプリコット、プラム)などです。

バランスのとれた食事を。

鉄の他に、赤血球を造るために、蛋白質や造血作用のあるビタミンB12・B2・B6、葉酸、銅を多く含む食品を摂ることが大切です。また、蛋白質食品には還元作用のあるアミノ酸を含み、3価の鉄を2価の鉄に変え吸収をよくする働きがあ

ります。

さらに、果物や新鮮な野菜などビタミンCを多く含む食品は、鉄を吸収しやすくします。貧血を防ぐには、やはりバランス良くなんでも食べるようにしたいものです。





よく噛んで食べよう。

よく噛んで食べることで胃酸の分泌がよくなり、鉄の吸収がよくなります。また、酢・柑橘類・香辛料は胃の粘膜を刺激して、胃酸の分泌を亢進するため鉄の吸収がよくなります。



食事中のお茶・コーヒー

鉄はタンニンと結合するとタンニン鉄となり、水に溶けず吸収が悪くなります。食事の30分前後は、タンニンを多く含む緑茶・コーヒー・紅茶をひかえましょう。



6. 「貧血では?」と思ったら

貧血の多くは鉄が不足する鉄欠乏性貧血です。しかし、その背後には重い病気が隠れていることもあります。こういった場合には、食事だけでは治りません。顔色が悪い、疲れやすい、動悸や息切れがする、めまいがするといった気になる症状があれば、迷わず近くの医療機関を受診してください。



気になったら
すぐに近所の
医療機関を
受診しましょう。

滋賀医科大学医学部附属病院では よりよい医療の実践に向けて――

理念 信頼と満足を追求する全人的医療

- 基本方針
- 患者さん本位の医療を実践します。
 - 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
 - あたたかい心で最先端の医療を提供します。

- 地域に密着した大学病院を目指します。
- 世界に通用する医療人を育成します。
- 健全な病院経営を目指します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS vol.24

2003年6月1日発行
編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院
〒520-2192 大津市瀬田月輪町
TEL:077(548)2111(代)
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>