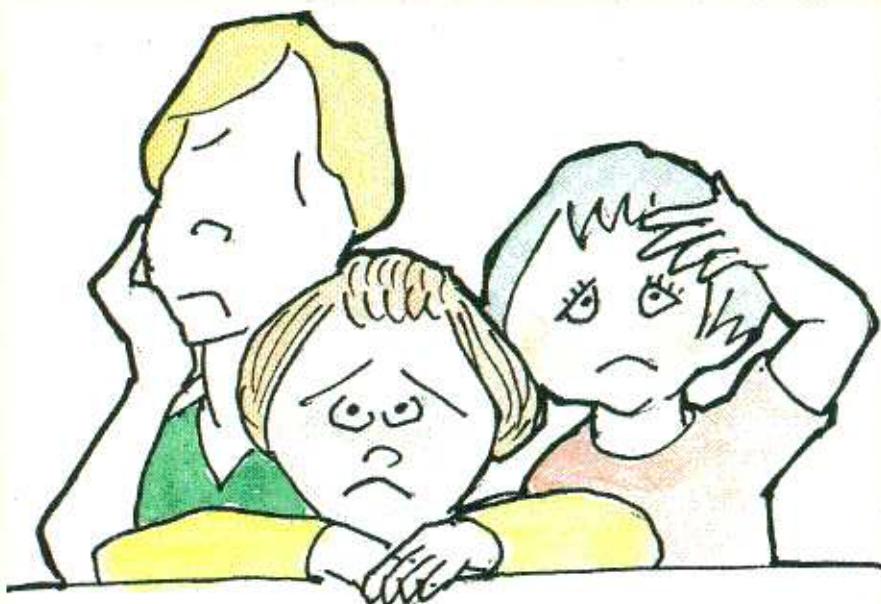


# 貧血のはなし



山口県医師会  
山口県医師国民健康保険組合

# 貧血のはなし

## ● 目次 ●

- 貧血とは? ..... 1
- 貧血になるとどんな症状が出ますか ..... 2
- 貧血の診断はどうするのですか ..... 3
- 貧血にはどんな種類があるのですか ..... 3
- 貧血で最も多いのは鉄欠乏性貧血です ..... 4
- 鉄欠乏性貧血の原因は何ですか  
そのとき注意することは ..... 4
- 鉄欠乏性貧血は  
食べものだけで治せますか ..... 5
- 鉄の入った健康食品で治療できますか ..... 6
- 鉄欠乏性貧血の正しい治療法 ..... 6
- 市販の総合増血剤は効きますか ..... 7

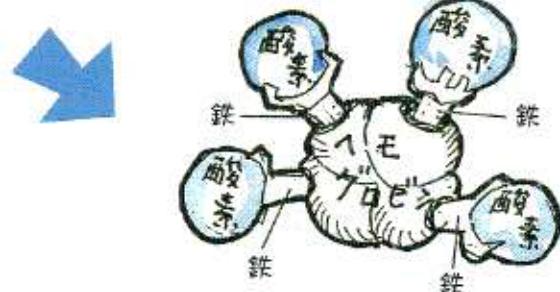
(イラスト 宇部市医師会 田中 駿先生)

# 貧血とは？

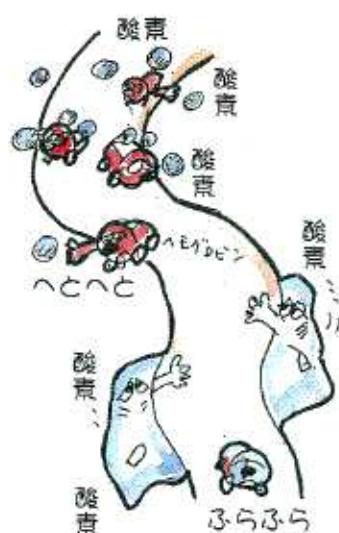
血液は、赤血球・白血球・血小板と呼ばれる細胞成分と、血漿と呼ばれる液体成分から成っています。



赤血球の中には赤い色をしたヘモグロビンと呼ばれるタンパクが入っています。このため血液は赤く見えるのです。



ヘモグロビンは、からだ中に酸素を運んでいくトラックのようなものです。



貧血とは「血液中のヘモグロビンが不足して、全身へ十分な酸素が行き渡らなくなった状態」のことです。

いわゆる脳貧血（一時的な脳の血液の流れが悪くなる状態）や低血圧とは違います。

## 貧血になるとどんな症状が出ますか

貧血になると、動悸（どうき）・息切れ・疲れやすい・頭痛・目まい・耳鳴り・集中力の低下などの色々な症状が出てきます。顔色が青白くなったりします。スポーツをしている人では、軽い貧血でも運動能力が低下します。すぐに疲れてしまい練習についていけない、記録が伸びないと悩んだり、自分の根性が足りないと自分を責めている例もよく見かけます。しかし、きちんと治療することによって、5,000m走の自己記録を2ヵ月間で1分近く短縮した高校陸上部員の例もあります。



貧血の症状については、誤った判断を下すことがあるので注意が必要です。例えば、貧血が長い間にゆっくりと進行してきた場合には、体が適応して日常生活はそれなりにこなせるため、自分であまり気づかないことがあります。また、顔色だけで貧血のある・なしを判断するのは危険です。お化粧をしている女性や、日焼けした人などでは、貧血の存在に気がつかないことがあります。そのような場合には、たとえば、つめの色や手のひらの色を見るとか、下のまぶたを裏返してみて粘膜の色を見るなどしてみるとよいでしょう。健康な人に比べて、いわゆる血色が悪いことがわかりります。



貧血の自己判断は危険です。



## 貧血の診断はどうするのですか

貧血の診断は、ヘモグロビンの値を測定することによって診断されます。正常値の一応の目安は、男性13g/dl以上、女性で12g/dl以上です。赤血球の容積や数も参考にします。

### 貧血の診断

#### ヘモグロビン値

男性 13g/dl未満

女性 12g/dl未満

(WHOの診断基準)



## 貧血にはどんな種類があるのですか

鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血、ビタミンB12欠乏性貧血、溶血性貧血、腎性貧血等、色々な名前の貧血があります。それぞれ原因が異なっています。

これらの貧血の診断は、かなり専門的な検査が必要となります。治療も異なりますので、「貧血くらい」と甘く見ずに、必ず医師の指示に従ってください。

## 貧血で最も多いのは鉄欠乏性貧血です

貧血の中でも一番普通に見られ、治療も簡単な貧血が鉄欠乏性貧血です。その名のとおり、鉄が足りないために起こる貧血です。鉄は、血液が酸素を運ぶときに必要なタンパクであるヘモグロビンの原料となるものです。そのため、鉄の不足はヘモグロビンの不足を引き起こして貧血となるのです。

## 鉄欠乏性貧血の原因は何ですか そのとき注意することは

食べものの好き嫌いが激しく鉄分の多く含まれる食品を食べない場合や、成長のスピードが早すぎて鉄分の供給が追いつかない場合などに貧血が起こります。あるいは、女性で生理がひどい場合のように、長期にわたってくり返す出血なども原因となります。さらに重要なことは、胃潰瘍・胃がん・大腸がん、あるいは、女性では子宮筋腫や子宮がんなどの出血が原因となっている場合もあることです。



食べものの  
好き嫌い

胃がん・大腸がん・子宮がん等が  
かくれていることがあります。



鉄欠乏性貧血を見つけた場合には、これらの病気が潜んでいないかを、きちんと調べなければなりません。

## 鉄欠乏性貧血は 食べものだけで治せますか

鉄分を多く含む食品だけではとても困難です。一般に、貧血の診断がついた時点で1000～1500mgの鉄分が不足しています。この不足分を、食べ物だけで補う場合を、鉄の含有量が一番多いとされる豚レバーで考えてみましょう。豚レバー100g当たりの鉄の量は13mgありますが、そのうち10～20%程度しか吸収されません。そのため500gの豚レバーを毎日食べ続けなければなりません。ひじきではどんぶり一杯、焼きのりで1缶以上、ほうれん草ではバケツ1杯は必要です。これを、毎日、しかも数ヵ月も食べ続けることはとても不可能でしょう。

### 鉄分を多く含む食 (mg/100g)

|         |      |
|---------|------|
| 豚レバー    | 13.0 |
| 牛肉      | 2.2  |
| ひじき（干し） | 55.0 |
| 焼きのり    | 12.7 |
| ほうれん草   | 3.7  |
| 煎りごま    | 9.9  |



食べものによる鉄分の補給は、あくまで「治療後の再発予防」や「貧血のない人の発症予防」のためと考えるべきです。

## 鉄の入った健康食品で治療できますか

健康食品の中には、鉄分をえたものもありますが、貧血の治療には量的に不十分です。

### 健康食品の鉄含有量

|               |            |
|---------------|------------|
| スポーツ用鉄剤（錠剤）   | 1.85mg/錠   |
| 鉄入り飲料水        | 1.0mg/瓶    |
| 鉄入りビスケット      | 3.5mg/8本/箱 |
| カルシウム・鉄入りクッキー | 1.9mg/枚    |
| 鉄たまご          | 0.05mg/dl  |



健康食品は治療薬ではありません。

## 鉄欠乏性貧血の正しい治療法

鉄欠乏性貧血の治療は、かならず医療用の鉄剤で行います。医師が処方する鉄剤ですと、一日数錠を飲むだけで治療に必要な量を摂取できます。含まれている鉄分の量が多いだけでなく、吸収しやすい型にしてあるからです。従来から知られているお茶による影響も少なくなっています。

### 鉄補給方法の比較

|                | 鉄含量    | 費用 | 味  | 効果 |
|----------------|--------|----|----|----|
| ビーフステーキ (200g) | 4.4mg  | 高価 | 抜群 | 少  |
| 医療用鉄剤 (1錠)     | 50.0mg | 安価 | なし | 抜群 |



もう一つ大切なことは、貧血が治った後もしばらくは治療を続けることです。こうすることによって体の中に鉄の貯金ができ、貧血が再発しにくくなります。

ただし、患者さんの中には鉄剤を飲むと、おなかの具合が悪くなったり、胸やけ・腹痛・下痢などを訴える人もあります。その場合、注射による治療が必要になることもありますので、主治医によく相談をしながら治療を受けてください。

治療を勝手に中断してはいけません。

## 市販の総合造血剤は効きますか

市販されている、いわゆる「総合造血剤」を、むやみに服用してはいけません。各種ビタミンと鉄が配合されていて、色々な貧血に効くということになっています。しかし、これを米国ではショットガン療法と呼んで（ばらまき治療のため）、厳しく戒めています。正しい診断を行う上で障害となることがあるばかりでなく、治療が中途半端になりやすいことや、鉄欠乏性貧血以外の貧血では逆に症状の悪化を招くことがあるからです。市販薬を服用する場合でも、必ず医師に相談してください。

治療は医師の処方する鉄剤で



この健康教育テキストは、山口県医師会健康教育委員会において作成したものです。

メモ

 毎月7日は県民健康の日