



貧血のサイン、気づいていますか？

階段の上り下りなどで動悸や息切れがして、運動不足を実感したことはありませんか。しかし、体がだるいなど、他にも何となく体の不調を感じていたら、それは単なる運動不足ではないかもしれません。

今回は、「貧血」について特集します。貧血は女性や中高年に多い病気ですが、慢性化すると自覚しにくいという問題があります。しかし、その背後には重大な病気が隠れていることもありますので注意が必要です。症状を自覚したら、しっかりと対処をしましょう。

貧血の種類と原因

貧血とは、血液中の「赤血球」や、赤血球の成分である「ヘモグロビン」が、正常値よりも減少している状態のことを言います。赤血球は酸素を全身へ運ぶ役割を持つているため、赤血球やヘモグロビンが減少していると体に充分な酸素が行き渡らず、酸素不足の状態になってしまいます。貧血の代表的な症状である動悸や息切れは、このために発生しているのです。

貧血は原因によっていくつかのタイプに分類することができますが、中でももっとも多くみられるのは、ヘモグロビンの主成分である鉄分が不足することによって起こる「鉄欠乏性貧血」です。鉄は体内でつくり出すことができないため、食事などで摂取する必要があります。しかし偏った食生活による鉄分の摂取不足や、病気による慢性的な出血が原因で、血液中の鉄分が不足し、貧血となってしまうのです。



貧血症状チェック	
<input type="checkbox"/>	軽い動作で・息切れがする
<input type="checkbox"/>	疲れやすい
<input type="checkbox"/>	常に体がだるい・頭が重い
<input type="checkbox"/>	顔色が悪いとよく言われる
<input type="checkbox"/>	口内炎がよくできる
<input type="checkbox"/>	爪が反り、でこぼこしている
<input type="checkbox"/>	爪が白っぽい
<input type="checkbox"/>	朝なかなか起きれない

人の体は、不調があると何らかのサインを出しているものです。しかし、貧血はゆっくりと進むため、体が貧血の状態に慣れてしまい、サインに気づかないことがあります。特に中高年の場合は、体を動かす機会が減り、動悸や息切れなどの症状を自覚することが少ないだけでなく、自覚しても日頃の運動不足や年せいと考えて、対処を怠ってしまうがちです。

次の表をご覧いただき、あてはまる症状がある場合は、貧血を疑ってみましょう。また、健康診断などで貧血の指摘を受けた際は、軽く考えずに医療機関できちんと検査を受け、原因を探ることが大切です。背後に病気が隠れているときは、早期発見にもつながります。



貧血は年齢を重ねるにつれ増える傾向がありますが、食事の工夫と定期的な検査でしっかりと予防していくと吸収されやすくなります。

似て非なる「鉄欠乏性貧血」と「脳貧血」

貧血と混同されやすい症状に「脳貧血」と呼ばれるものがあります。急に立ち上がったときに立ちくらみがしたり、子どもが学校の朝礼などで長時間立ち続けていて急に倒れてしまうことなどがそれに当たります。これは、血液の循環がうまく機能せず一時的に脳が酸素不足の状態になることによって起こるもので、血液中の成分に異常がみられる貧血とは異なります。子どもの場合は足の筋肉が未発達のため、血液を全身へ循環させる力が弱いために起こりやすく、また低血圧の人やアルコールを多量に摂取したときにも起こります。多くの場合は一時的なものであるため、足を高くして横になるか、頭を低くしてしばらく休んで改善します。

慣れによる貧血の怖さ

その他、がんや膠原病、感染症、腎臓病を原因とする貧血、白血病や多発性骨髄腫といった血液の病気による貧血があります。病気を原因とする貧血の場合は、原因となっているもの病気の治療を行う必要があります。

鉄欠乏性貧血の対処法

● 貧血の診断基準値	
成人男性	13 g/dl未満
成人女性	12 g/dl未満 65歳以上 11 g/dl未満

貧血の診断は、血液中のヘモグロビン濃度によって判断されますので、ご自分の値を気にしておくことをおすすめします。

普段から手軽に鉄分補給！

