

貧血のない生活

～貧血を予防する食生活～



東京女子医科大学八千代医療センター
血液・腫瘍内科 増田道彦



貧血とは

貧血とは、血液中で酸素を運搬する働きをしているヘモグロビンの濃度が低下すること、つまり血が薄くなることです。「貧血を起こす。」とか、「貧血気味」といった言葉をよく聞きますが、これらは立ちくらみや、ふらふらする感じなどを表すときに使われる言葉で、実際に血が薄い貧血の症状とは一致しないことが多いようです。血が薄くなる貧血の症状としては、息切れ、動悸、疲れやすさなどのほかに、頭痛、肩こり、朝起きられない、氷が食べたくなるなどもあります。

貧血の原因

女性では、生理の出血量が多い過多月経が、鉄欠乏性貧血^{*1}の原因として最も多いものです。ここで特に気をつけなければいけないのは、過多月経が子宮筋腫^{*2}や婦人科系の悪性腫瘍などが隠れているために起こっている場合があることです。このほか女性の鉄欠乏性貧血の原因としては、妊娠、出産、授乳、成長など、鉄が通常より多く必要になる状態があります。

一方男性の鉄欠乏性貧血は、胃腸や痔などの出血が原因で起こることが多く、特に胃腸に悪性腫瘍が隠れていることが多いため注意する必要があります。

貧血の治療

鉄欠乏性貧血の原因となっている病気がある場合、それを治療する必要があります。貧血を改善させるためには、鉄剤(造血剤)を服用する必要があります。鉄剤で副作用が出る場合、注射の鉄剤を使用します。実際に貧血が起こってしまった場合、食べ物で鉄を多く摂取して貧血を改善させることは難しいため、鉄剤を使用することが必要です。

鉄欠乏の予防

血液中のフェリチンという蛋白を測定すると、体に貯蔵されている鉄分がどのくらいあるかわかります。これを使って若い女性のフェリチンを測定したある調査では、20～30%の女性が鉄欠乏状態にあったとの報告もありました。この鉄欠乏状態の方は貧血予備軍であり、ちょっとしたことで鉄欠乏性貧血を発病します。鉄欠乏性貧血の発病防止のために、必要な量の鉄分を含んだ食事をする必要があります。

※1 体内の鉄が不足することによって、ヘモグロビンの産生が不十分になるために起こります。貧血のほとんどはこの鉄欠乏性貧血です。
※2 平滑筋の中に筋肉の瘤の様な塊ができると、これを子宮筋腫と呼びます。



東京女子医科大学
八千代医療センター
TOKYO WOMEN'S MEDICAL UNIVERSITY YACHIYO MEDICAL CENTER

