

気になる「貧血」見逃さないで！

身近な症状である「貧血」。しかし、貧血の原因は様々で、中には重い病気も隠れていることがあるようです。今回、血液専門医に「貧血」について伺いました。

Q1 貧血とはどういう状態ですか？

「立ち上がった時にフラフラした」「長い時間立っていると貧血になる」。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うものです。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結合することで、酸素を体のすみす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、成人女性で12g/dl未満、高齢者は男女共11g/dl未満の場合に貧血と診断します。

Q2 貧血になるとどのような症状が出ますか？

貧血になると、疲れ易さ、だるさ、軽い運動での動悸、息切れなどを感じる場合があります。一方、軽度の貧血や緩やかに進行する場合には症状が出ないこともあり、検診などの血液検査で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。ビタミンB12欠乏による巨赤芽球性貧血では舌炎や歩行障害などの神経症状も生じることがあります。

Q3 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材料不足、③造血機能の低下、④赤血球の破壊などが考えられます。出血の原因には、月経、

Q4 貧血についてはどこに相談すれば良いですか？

妊娠及び出産、胃潰瘍などの消化管出血、ケガなどが挙げられます。鉄分はヘモグロビンの重要な材料であり、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や葉酸なども赤血球の産生に関わっており、これらが不足すると前項でふれた巨赤芽球性貧血になります。血液は主に骨髓で作られており、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（骨髓機能の低下）、骨髓異形成症候群（骨髓機能の異常）、多発性骨髓腫（形質細胞のがん化）といった、サプリメントなどでは治療できない疾患が該当します。赤血球が破壊される溶血は、自分の免疫、心臓の人工弁、激しい運動や先天的な赤血球の異常などが原因となります。

かかりつけ医に相談していたければ、血液検査で、鉄不足なのかビタミン不足なのかはわかります。鉄不足が明らかな場合は、出血していないか確認するため、胃腸の内視鏡検査や婦人科での検査が必要です。材料不足で説明がつかない貧血については、一般的には血液内科がある総合病院を受診していただくことをお勧めします。溶血については多くは血液検査のみで診断がつきますが、これら以外の原因が考えられる場合には、骨髓検査を行います。うつ伏せになっていただき、腸骨（腰骨）に局所麻酔後に穿刺し、骨髓成分を吸引します。やや痛いですが、数分で終わりますので、止血が確認できれば帰宅できます。

Q5 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。貧血だから鉄分が多く含まれた食事を摂ろうとする方も多いのですが、鉄

Q6 貧血に対して普段から気を付けることができますか？

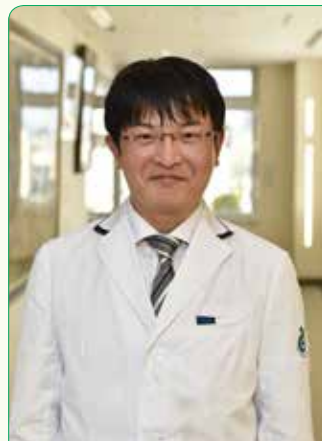
欠乏性貧血以外では逆に鉄過剰となることもあり、鉄分の摂取が体に負担となってしまう可能性があります。血液疾患はそれぞれ原因に応じた治療法がありますので、血液内科を受診し、確実な診断のもとで、適切な治療を受けることが必要です。

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。通常の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せずに、まずはかかりつけ医に相談してください。

定期開催の「岐阜市民病院公開講座」の講演動画は、岐阜市公式YouTubeチャンネルで公開中です！笠原医師他による「貧血」に関する講演動画は、12月中旬に公開予定です。詳しくは、当院ホームページをご覧ください。



岐阜市民病院ホームページ



今月の先生 笠原 千嗣

○役職

副院長
血液内科長
血液内科部長

○主な資格、認定

日本血液学会指導医・専門医・評議員
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
日本造血・免疫細胞療法学会造血細胞移植認定医・評議員

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
日本遺伝性腫瘍学会遺伝性腫瘍専門医
日本医療マネジメント学会評議員

○卒業年、主な職歴

平成8年岐阜大学医学部卒
岐阜薬科大学健康医療薬学研究室 特任教授