

季節の変わり目ですが、体調を崩されていないでしょうか？今回は貧血についてです。貧血を引き起こす原因は様々ですが、食生活を見直すことで予防できる場合もあります。症状がひどく生活に支障がある場合や長期化している場合は医療機関を受診しましょう。

●どんなとき貧血と診断されるの？

貧血とは「末梢血中のヘモグロビン濃度が基準値以下に低下した状態」のことを言います。高齢になると健康な人でもヘモグロビン値が低下し、男女差が少なくなります。WHO では貧血の基準値を右図のように定義しています。

分類	ヘモグロビン濃度
成人男性	13 g/dL 未満
成人女性 小児	12 g/dL 未満
妊婦 幼児	11 g/dL 未満

●貧血の原因は？

貧血の原因は、体内で赤血球の産生量が少なくなるとき、赤血球の消失量が多くなるとき、またそれが同時に起こっているときに貧血となります。赤血球の産生量が減ったり、消失量が多くなったりするにはそれぞれ原因があります。ヘモグロビン濃度が低い場合は、医療機関を受診して原因をはっきりさせることが大切です。

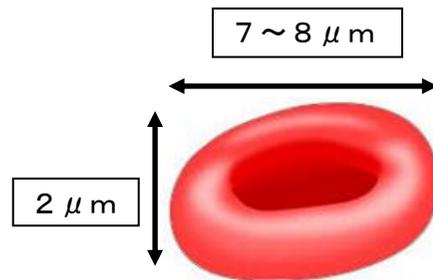
●赤血球について

★構造★

中央部がへこんだ円盤状の形をしています。この形により、赤血球は高い変形能をもち、自分の直径より狭い毛細血管内も自由に変形して通過することが出来ます。

★赤血球の色★

赤血球が赤く見えるのは、ヘモグロビン（血色素）を含んでいるためです。



120日間体内をめぐった後、脾臓などでマクロファージにより分解されます。

●赤血球の機能について

酸素運搬

- ・赤血球の主要な役割である酸素運搬は、主にヘモグロビンによって行われます。
- ・ヘモグロビンは酸素を受け取ると各組織へ運び、そこで酸素を放出します。

二酸化炭素運搬の仲介

- ・組織で産生された二酸化炭素は、赤血球に取り込まれ、重炭酸イオンに変換され、血漿中に移動します。
- ・肺胞付近では、重炭酸イオンは再び赤血球内で二酸化炭素に変換され、呼気中に排出されます。

●貧血の症状は？

慢性に経過する貧血は、短時間に生じる貧血に比べて症状が強くないことが多いとされています。これは、慢性に経過していく過程で種々の代償作用が働くためです。

組織の酸素欠乏

- 脳**
 - ・頭痛
 - ・めまい
 - ・失神発作
 - ・耳鳴り
- 心筋**
 - ・狭心症
- 骨格筋**
 - ・易疲労感
 - ・倦怠感
 - ・脱力感

赤血球の減少

- 末梢血管収縮**
 - ・顔色不良
 - ・眼の結膜が青白い

酸素欠乏の代償

- 呼吸数増加**
 - ・息切れ
- 心拍出量増加**
 - ・心拍数増加
 - ・動悸
 - ・頻脈

●貧血を予防する食事

貧血を予防するためには、毎日失われる鉄を食事からしっかり摂ることが必要です。ヘモグロビンなどの材料になる鉄・たんぱく質、それらの吸収を高めるビタミンCの摂取は大切です。鉄・たんぱく質ともに多い食品には牛肉、レバー、カツオなどの赤身の魚、あさりなどが、ビタミンCが多い食品には緑黄色野菜、果物などがあげられます。さらに赤血球が作られるときには葉酸（ビタミンの1種）やビタミンB12などが必要になります。葉酸の多い食品はほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、納豆、ビタミンB12の多い食品はレバー、魚介類・チーズなどです。



貧血におすすめのメニュー例

- ・小松菜と牛肉の炒め物
- ・レバーのしそ揚げ
- ・あさりの酒蒸し
- ・ひじきと大豆の煮物

●貧血で使用される薬について

鉄が欠乏することによる貧血（鉄欠乏性貧血）は、鉄剤で鉄を補います。赤血球が骨髓でうまく作られないことによる貧血（巨赤芽球性貧血）は、ビタミンB12や葉酸で治療します。また、腎機能低下によって、赤血球の造血因子であるエリスロポエチン産生が低下し貧血になることがあります。（腎性貧血）この場合は、エリスロポエチン製剤を使用します。これら以外にも様々な要因で貧血は引き起こされ、その病状に合わせた治療が行われます。

<参考>

病気が見える vol.5、薬がみえる vol.2

e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>)