

貧血のおはなし

"ひんけつ"という言葉を知ると、どんなことを思い浮かべますか？「めまいがする」とか、「立ち上がる時にクラッとする」ということを思い浮かべる人もいます。今日はそれとは少し違った"ひんけつ"についてのおはなしです。

病院で"ひんけつ"という場合、"貧血"という文字を使用します。読んで字の通り「血液の足りない状態」のことであり、正確に言うと「血液検査でヘモグロビンの濃度が基準よりも低下した状態」ということになります。つまり、症状ではなく血液検査の結果によって決まるものなのです。

ヘモグロビンは血液の赤色のもとになっており、肺に取り込まれた酸素と結合して、全身に酸素を運んでいます。ヘモグロビンが減ってしまうと体中に十分な酸素を運ぶことができず、だんだんと体のだるさや息切れが出てきます。胸がドキドキしたり、顔色が悪くなることもあるでしょう。ただ、ゆっくりと進行した貧血の場合には、ヘモグロビンが3分の1になっても無症状の場合もあるので注意が必要です。

貧血の原因はゴマンとありますが、栄養素が原因になっているものに注目してみようと思います。ヘモグロビンの材料をご存じでしょうか？—そう、最も有名なものは"鉄"です。「貧血だから鉄が多いレバーを食べよう」なんていう台詞を聞いたことはありませんか？鉄が足りない貧血のことを"鉄欠乏性貧血"と呼びますが、実は鉄欠乏性貧血以外の貧血では鉄を食べても治りません。なのに上記のように言われているのは、鉄欠乏性貧血が全ての貧血の約70%を占めるからなのです。鉄欠乏性貧血の原因はほとんどが出血であり、月経で血液を失ってしまう女性に非常に多い病気です。一回の月経で平均30mgの鉄分を失うと言われており、これは一ヶ月間に吸収する鉄分に相当します。女性だとせっかく毎月吸収した鉄分が全て月経で失われるとすれば、「貧血には鉄」と言われるのも仕方ないかもしれません。

鉄に比べれば脇役のようになってしまいましたが、貧血に関係する栄養素は他にもあり、ビタミンB12と葉酸が大切です。これらはヘモグロビンの材料では

ありませんが、ヘモグロビンを含む"赤血球"の成長に欠かせない栄養素なのです。ビタミン B12 は貝類や肉類に多く含まれており、胃の手術をした方では吸収が悪くなることがあるのが特徴です。葉酸はレバーや緑黄色野菜、新鮮な果物に多く含まれ、別名ビタミン B9、またはビタミン M と呼ばれています。どちらもバランスのいい食事をしていれば不足することはあまりありませんが、足りなくなると"悪性貧血"と呼ばれる貧血の原因になるとされています。

貧血と栄養素についてのおはなし、ごく簡単ではありましたが、いかがでしたでしょうか?"貧血"なのかどうかは、"ひんけつ"が起きるかどうかだけではわかりません。また、サプリメントで鉄分だけ補充すればいいというものでもありません。偏食は"貧血"の原因の一つ。バランスのいい食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

血液内科 奥野真吾

No.75 2013.1.1 発行 編集：教育・広報活動委員会