

医療最前線

たかが貧血、されど貧血①



医師 岩戸 康治

■鉄が不足する原因

鉄の需要と供給のバランスが崩れて体内の鉄が不足する

■貧血とは

「貧血気味です。鉄分の多い食事を取ってください」と言われたことはありませんか？

貧血とは、血液中のヘモグロビン濃度が低下し、酸素を運搬する能力が低下した状態です。酸素がうまく運搬されないため、酸欠になり、めまい、動悸、息切れ、倦怠感などさまざまな症状が現れてきます。

貧血にもいろいろな原因がありますが、中でも最も多いのが鉄欠乏性貧血です。これは、体内の鉄が不足し、ヘモグロビンが作れなくなったことから発症する貧血です。

原因がいろいろありますが、中でも最も多いのが鉄欠乏性貧血です。これは、体内の鉄が不足し、ヘモグロビンが作れなくなったことから発症する貧血です。

「貧血気味です。鉄分の多い食事を取ってください」と言われたことはありませんか？

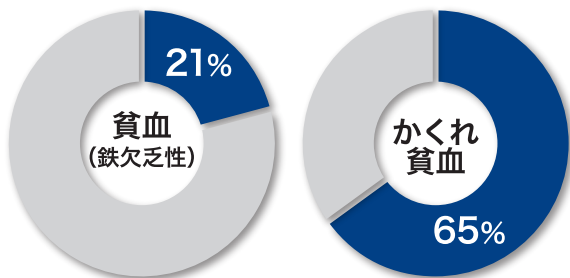
成人の体内では、鉄の3分の2は赤血球に存在して酸素の運搬を行い、3分の1は貯蔵鉄として筋肉、肝臓などに蓄えられています。鉄は主に古くなった壊される赤血球からのリサイクルでまかなわれており、それに加えて腸管から食物中に含まれる鉄のわずかな量（1mg程度）が、吸収・供給されています。

したがって、例えば60mlの生理出血で約30mgの鉄を失い、主な鉄のリサイクル供給が減少すると体内の貯蔵鉄まで減少し、赤血球の産生に必須の材料が足りなくなり貧血になってしまいます。

貧血や、心雑音から貧血が疑われて受診されることもあります。男性の場合は、女性ほど貧血は多くありませんが、それでも貧血を軽視するわけにはいきません。むしろ重篤な原因疾患が潜んでいることがあります。

例えば40代の男性の事例ですが、「最近、階段で息切れがする。久しぶりに会った方から『顔色が悪いね』と言われた」とのことです。診察されました。毎日顔色を見ていた家族に、顔色の変化は緩やかで、ひどくなるまで気づかないことが案外多いのです。特に下血などの消化管出血を疑わせる症状はありませんでしたが、ヘモグロビンが6g/dl台（成人男性では13g/dl以下だと貧血）と高度の貧血を認め、内視鏡検査を行ったところ大腸癌が見つかりました。また、別の事例では、軽度の貧血で

【図】20～40代女性の人口に対する貧血とかくれ貧血の割合



参考：厚生労働省 平成21年国民健康・栄養調査

厚生労働省の調査では、20～40代の女性の65%が「貧血」もしくは「かくれ貧血（体内に貯蔵された鉄が減少し、貧血が迫った状態）」と報告されています【図】。しかし、息切れや明らかに顔色が悪いなどの症状がなければ、仕事を休むわけにもいかず、放置されることも少なくないでしょう。

一例を挙げましょう。病院勤務の看護師で30代の女性の方です。職場の健康診断で貧血を指摘され、ヘモグロビンは7g/dl台（成人女性では12g/dl以下だと貧血。貧血

事例では、軽度の貧血で

次回、鉄欠乏性貧血の治療、予防について説明していきます。

（梶川病院（広島市西区天満町）医師 岩戸 康治）