

## 貧血のお話

名古屋掖済会病院  
血液内科部長 小島 由美

### 1：貧血とは？脳貧血とは違うの？

「私、最近貧血気味なのよ～」女の人だったら一回ぐらい言ってみたことがあるセリフかも知れません。中高生の女の子が朝礼で「貧血で倒れたの」。これもよくある話しです。貧血は身近な病気で、大した病気ではないと感じている方が多いかもしれませんが、貧血とは症候を表している症候名で、病気を表す診断名ではないため、よくある病気から悪性の病気まで様々な病気の可能性があるのです。

「血液内科」を標榜して外来をしていると、「どうしてかかられましたか？」の欄に、貧血って書いてくる方がたくさん見えます。診察室に招き入れてお話を聞くと、半分ぐらい脳貧血が混じっています。あれ？脳貧血って貧血じゃあないの？という声が聞こえてきそうです。血液内科で使う貧血とは「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」の事です。成人男性の正常値は成人女性の正常値に比べて高めで、月経による喪失もないため、貧血は女性に多く認められます。しかしながら高齢になるとヘモグロビンが低下し男女差が少なくなります。ヘモグロビンは赤血球の中にあって肺で酸素を受け取って、身体中の各組織に運びます。脳貧血とは脳組織の酸素不足により引き起こされる症状なので、もちろん貧血が原因であることも多くあります。でも、貧血で受診された患者さんの中には、採血では十分なヘモグロビン濃度があるかたが混ざっています。良くお話を聞くと、立ち続けていたり、立ちあがったときに気分が悪くなり、目の前が暗くなったり、すーっと血の気がひいて気が遠くなる感じがすることがあるとのことです。これらが脳貧血の代表的な症状で、脳組織の酸素不足を反映しています。脳貧血は多くは血圧の調節障害で起こり、起立性低血圧とか自律神経失調症の一つの症状として起こることがあります。身体の中を流れている血液も重力の影響を受けていて頭は高い位置にあるため、さまざまなきっかけで脳組織に流れる血液の量が少なくなり酸素不足になるのです。こういった脳貧血の患者さんは採血をすれば充分のヘモグロビン濃度をもっているかたが多いのです。

### 2：貧血の症状

採血で貧血を指摘された患者さんには、「めまい」や「気が遠くなる」などの症状のほかにはどんな症状が起きるのでしょうか。脳組織が酸素欠乏になると「めまい」や「失神」のほか「頭痛」や「耳鳴り」といった症状が起きます。心臓の筋肉が酸素不足になると「狭心症の症状」が起きます。また手や足の筋肉が酸素不足になると「疲れやすく」なったり、「怠<sup>だる</sup>く」なったり、「力が抜ける感じ」がします。足りない酸素を頑張<sup>がんば</sup>って身体に取り入れ

ようと呼吸数が多くなるため「息切れ」を感じ、心臓が頑張って酸素を運ぼうとして脈が速くなり「動悸」を感じることもあります。年のせいや運動不足のせいだと思っていた症状が貧血によるものの可能性があるのです。

### 3：貧血の原因

では、貧血の原因は为什么呢。血液は骨髓という骨の中心部で作られます。この血液工場で作っている血液の量と、身体から消失していく血液の量のバランスが崩れ、産生量に比べて消失量が多くなったときに貧血になります。産生が少なくなる病気には白血病や再生不良性貧血といった骨髓の病気の場合もありますが、多くは血液を作る原料となる鉄やビタミン B12、葉酸が不足して起こります。次に血液の消失量が多くなるのはどんな場合でしょうか。多くを占めるのは出血性の病気が隠れている場合です。怖いのは慢性的な出血で、気付かないうちに貧血が進行していきます。貧血はゆっくり進むと身体が徐々に慣れていくため、貧血がかなり進行するまで自覚症状が出ないことがあり、要注意です。胃潰瘍などの消化性潰瘍や胃癌・大腸癌などの消化器癌、子宮筋腫などによる過多月経、痔出血などがここに含まれます。これらの出血による貧血は鉄欠乏になりますので、血液を作る原料も不足する事態となります。

貧血が見つかったらまず、原因を明らかにすることが大切です。治さなければいけない病気が見つかったらまずそちらの治療が優先です。出血を起こしている病気が見つかったらまず出血を止めないと穴のあいたうつわに水を入れるようなものだからです。

### 4：貧血の治療

原因がわかったら貧血に対する治療を考えますが、貧血の中でもっとも多い鉄欠乏性貧血の場合は鉄剤の内服と食事療法が中心となります。重症の貧血の場合は鉄剤の内服が必要となりますが、貧血の程度が軽く、なるべくお薬を飲みたくないという方は食事療法も有効です。昔から貧血にはレバーやほうれん草が良いと言われていています。肉類・内臓・魚類は鉄を多く含み、しかも吸収が良いヘム鉄を含んでいますので効率よく鉄を摂ることが出来ます。ほうれん草やしじみ・あさりなどの貝類、ひじき・のりなどの海草類は鉄を多く含みますが、吸収の難しい非ヘム鉄の形で含まれていますので、ビタミン C と一緒にとって吸収を高める工夫をすると効率的です。また鉄だけでなくビタミン B12、葉酸なども血液をつくるのに大切な栄養素です。胃潰瘍や胃癌で胃切除を行った方は、平均して 5 年程度でビタミン B12 が欠乏することによる貧血を起こしますので注意が必要です。ビタミン B12 は胃がないと吸収されませんので、この場合内服は無効で、注射で補わないといけません。胃の手術から 5 年も経つと通院も終了していることが多く、病状が進行するまで貧血に気が付かないこともあるので注意が必要です。

### 5：まとめ

貧血をきっかけにさまざまな病気が見つかることがあります。貧血の検査は簡単で、採

血後比較的短時間で結果がわかります。「貧血なんてほっといても大丈夫、レバーとかほうれん草とか食べれば良いのでしょ」、と甘く考えずに一度受診されることをお勧めします。

名古屋掖済会病院

〒454-8502

愛知県名古屋市中川区松年町 4-66

TEL : 052-652-7711

FAX : 052-652-7783

URL : <http://nagoya-ekisaikaihosp.jp/>