



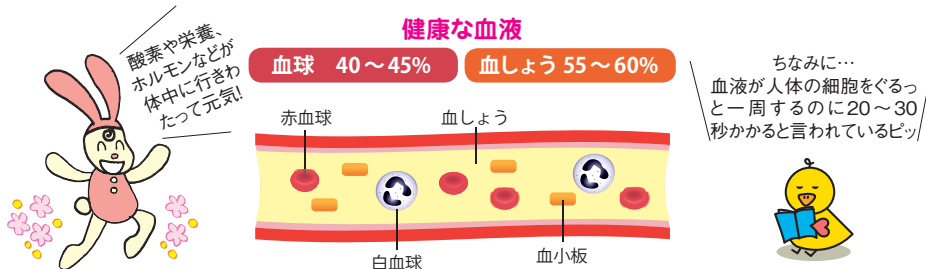
貧血の原因を知って 元気いっぱい の毎日を！

■ 血液について 血液の仕組みをみてみましょう。

血 液			
血 球			血しょう (液体成分)
赤血球 赤血球の中のヘモグロビンという物質が酸素と結合して、全身に酸素を送ります。	白血球 体内に入ってきた細菌やウイルスを排除する役割があります。	血小板 血管が破れたときに血小板が集まって、最初に出血を止めるように働きます。	グロブリン（白血球と一緒に働く）、血液が固まる時に必要な因子（血小板と一緒に働く）、ミネラルやホルモンなど、多くの物質が溶けこんでいます。

■ 健康な人の体

血液は酸素や栄養を運ぶ役割と、老廃物や二酸化炭素を回収して肺や腎臓に持ってくる役割があります。血液や血管の健康はそのまま心身の健康につながります。



貧血とは、血液中の赤血球が減少した状態、すなわち血液が薄くなっていることを言います。貧血の症状は、めまいや立ちくらみといったものも無いわけではないのですが、典型的なものでは、「顔色が悪くなる」「疲れやすくなる」「息切れがする」などがあります。特に、運動をしたり階段をのぼったりした時に、息切れすることが最も特徴的かつ重要な症状です。

顔色の悪さについては、赤血球の赤い色が薄くなるため、本来の肌色から皮膚の黄色味が目立つようになり、黄疸と間違えられる

▼そもそも貧血とはなに？

貧血の症状というと、ふらつきや立ちくらみ、一瞬意識がなくなる、などと思っている方が多いのではないのでしょうか。

実はこの症状は、一時的に脳の血流が低下して起こるものであり、医学的にいうと「起立性調節障害」ということになり（小学生が朝礼の時に気分が悪くなり倒れてしまうことと同じです）、貧血ではありません。

このように、意外と知らない貧血について、正しく知っておきましょう。

監修

千葉県医師会
清水 透 医師



■ 貧血とは？

赤血球の数、もしくはヘモグロビンの濃度が減少した状態をいいます。
減少すると…

赤血球が減少すると、十分に酸素を供給できなくなります。
それを補うために、心臓から大量の血液を送り出したり、呼吸数を増やしたりして体を正常に保とうとします。

体が補う作用が追いつかなくなると、動悸やめまいなどの症状が出ます。

めまい 頭痛
息切れ 動悸
疲れやすい



高い山に登ったとき、少し動いただけで心臓がドキドキしたり頭痛やめまいを感じますね。それと似たような症状になります。



■ 貧血が起こる原因

「貧血が起こる」すなわち、赤血球数が減ってしまう原因は大きく分けて4つです。

1 赤血球を作る材料が足りないタイプの貧血

赤血球を作っている材料

ビタミンB12
葉酸・鉄
エリスロポイエチン



● ビタミンB12が足りない

この場合は、ビタミンB12を補充する治療をします。

● 葉酸が足りない

通常の食生活ではかなり起こりにくいといわれていますが、溶血性貧血など葉酸の必要量が増えた場合は、葉酸欠乏の合併も考えなければなりません。

● 鉄が足りない

4ページで詳しく解説いたします。

● エリスロポイエチンが足りない

腎臓が悪くなると、エリスロポイエチンという物質の活性化がうまくいかなるために、腎性貧血になります。透析患者さんなどでみられます。

これらが不足すると、貧血になります。
ビタミンB12・葉酸欠乏の場合は、赤血球の大きさが大きくなる大球性貧血であることが特徴のひとつです。



こともあります。また、診察時には眼瞼結膜（あつかんべー）をする時にみえる喉の裏を観察するのですが、貧血だと本来の赤い色が薄くなっています。ただし体が冷えていたり、血圧が下がっていたりすると同じような症状になりますので、判断には注意が必要です。

さて「貧血」は、病名ではないことはご存じでしょうか？「貧血」は症状であって病名ではありません。貧血は、さまざまな状況や病気から起こり、その原因は4つのタイプに分けることができます。

1 赤血球を作る材料が足りないタイプ

2 赤血球が作れなくなるタイプ

3 赤血球が壊されるタイプ

4 出血などが原因で血液が失われるタイプ
これら1から4の詳細は、上記囲み内で詳しく解説いたしますので、参照してください。

▼ 患者数の多い、鉄欠乏性貧血

女性の貧血の7割を占めるともいわれている「鉄欠乏性貧血」についていくつかのポイントを述べさせていただきます。

鉄欠乏があると、一つひとつの赤血球の大きさが小さくなる特徴があり、小球性貧血を引き起こします。日本人の場合には、この小球性貧血がみられれば99.9%以上の確率で、鉄欠乏性貧血ということが診断できます。まれにサラセミアという遺伝性の貧血があり、この場合は鉄剤治療には反応しないことが特徴です。

2 赤血球が作れなくなるタイプの貧血

骨髄で造血できなくなるために、貧血になります。
その原因は、再生不良性貧血・骨髄異形成症候群・急性白血血・多発性骨髄腫・がんの骨髄移転などの病気です。
(他には、慢性関節リウマチなどに伴う貧血もこのタイプに分類されます。)



難治性のものや重症の貧血も含まれていますので、しっかりとした検査が必要です！



3 赤血球が壊されるタイプの貧血

このタイプは、溶血性貧血と呼ばれています。

溶血性貧血の原因

- 赤血球そのものに異常があり、赤血球が壊されて溶けてしまう
- 赤血球に異常がなくても、赤血球が壊されてしまう
- 免疫の異常や薬剤により壊されてしまう



いろいろな原因があるんだビッ

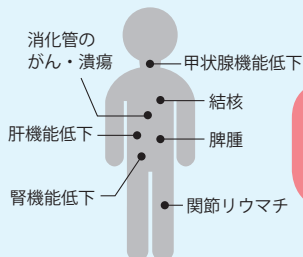


補足ですが、赤血球は脾臓で壊されるので、脾臓が大きくなる(脾腫)と、溶血が進みます。

4 出血などが原因で血液が失われるタイプの貧血

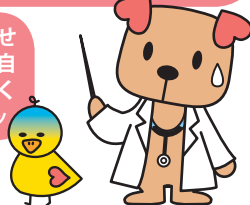
血液を作る機能は正常なのに貧血になる場合は、胃や十二指腸などからの出血がある場合があります。消化管出血の場合は、便の色が黒くなるとされていますが、気づかない方も多いです。

(消化管出血で、慢性的にじわじわと出血する場合にみられます)



特に65歳以上の高齢者は、がんや腎不全などの病気が原因で貧血になる場合が多いため、貧血の原因は明らかにしてください！

貧血に慣れてくると息切れなどの自覚症状がわかりにくいことが特徴だビッ



また、ヘリコバクターピロリ菌の感染があると鉄剤に対する反応が悪いことも知られています。

成長期(特に女子)にみられるものは、特別な例を除いて鉄剤の内服で問題解決できるケースがほとんどです。思春期以降の女性は月経があるため、かなり鉄欠乏になりやすいのですが、子宮筋腫などの婦人科疾患がある場合もあり注意が必要です。

一方、青年男性や閉経期以降の女性は鉄欠乏になりにくいと考えられますが、高齢になれば胃がん、大腸がんなどの消化器がんの好発年齢になってきますので、貧血がこれらのがんの初発症状となることも知っておく必要があります。がん検診を受けているかどうか、あるいは消化器の精密検査が必要かどうかなど、かかりつけ医に相談してみるとよいと思います。

鉄剤治療については、ほとんどのケースで鉄剤の内服療法で対応が可能です。ただ鉄剤の内服により吐き気、下痢、便秘などの症状が起きやすいので、「鉄剤の量を減らす」「一時期休薬する」などの工夫が大切です。

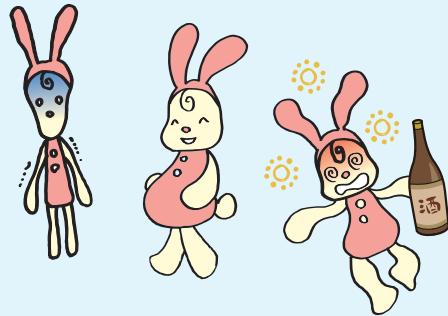
鉄剤には注射剤もありますが、アレルギー反応や一度に鉄が体内に入ることによる組織への鉄の沈着問題もあり、可能な限り内服薬で対応するべきでしょう。また、いったん貧血が改善しても鉄剤の服用を中止すると貧血の悪化がみられることが多く、地道に長く内服していくことが肝要です。

■ 鉄欠乏性貧血について

◆ 貧血を起こす原因

- 子宮の病気(子宮腺筋症・子宮筋腫など)
- 消化管の病気
- 無理なダイエットや偏食
- 高齢者の食事摂取不足
- 身体の成長(月経開始や急な成長)
- 妊娠や分娩、授乳
- 薬剤性(抗生剤・鎮痛剤・利尿剤などの副作用)
- アルコール中毒
- マラソンなどの激しい運動

など



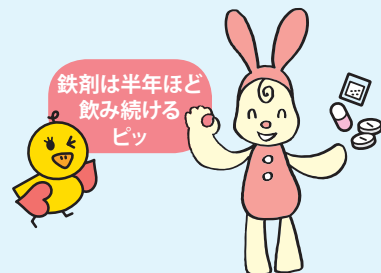
◆ 治療について

背景に大きな病気がなく、鉄欠乏性貧血と診断された場合は、鉄剤を服用する治療法が有効です。

貧血は食品だけで鉄を補うことは難しく、鉄剤を服用することが大切な治療法となります。

鉄剤を飲み続けて2～3か月ほどで貧血はほぼなくなり、その後は体内の倉庫に鉄を貯蔵するために、さらに数か月飲み続けることが大切です。

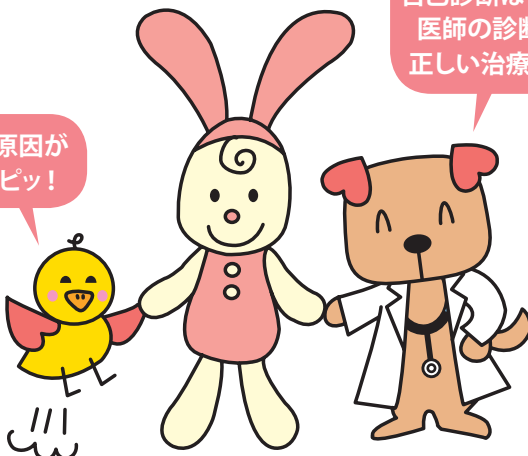
治療が終わったら、食事の内容にも気をつけて、偏食をせずバランスよく3食食べることを心がけてください。



貧血症状がある方は、
医療機関で原因を
明らかにすることが大切です！
そして、適切な治療を始めてください。

自己診断はせず、
医師の診断で
正しい治療を！

必ず原因が
あるピッ！



▼必ず原因を把握して、完治を！

貧血の体は酸素不足の状態にあります。その状態に体が慣れてきてしまえば、貧血症状を感じなくなる場合もあります。しかし、自覚症状がなくても治療しない限り酸素不足の状態は続いています。

このような時に激しい運動などを行うと心臓に負担がかかり、心不全などを起こすこともありますので、ただの貧血とあなどらず、必ず貧血の原因をつきとめて、適切な治療をしましょう。