

# 市民病院だより

## 「貧血」について

内科医師 菅 謙司

貧血は病気の中でも身近に感じられるものの一つだと思います。

また、貧血と聞くと立ちくらみを想像します。立ちくらみのすべてが貧血ではありませんが、貧血でも立ちくらみが出る場合があります。今回は貧血についてお話したいと思います。

### 貧血とは

私たちの血液の中には、大きく分けて白血球、赤血球、血小板の3種類の細胞が含まれています。この中の赤血球が減少した状態が貧血です。赤血球の役割としては、肺で酸素を受け取り、これを体の隅々まで送る働きをしています。この時に重要なものが赤血球の中に含まれているヘモグロビンです。ヘモグロビンの中には鉄が含まれており、ここに酸素がくっつくことで酸素を運んでいます。ヘモグロビンの量が減り、酸素が十分に運べなくなった状態が貧血です。このため貧血を定義する時に

はヘモグロビンの量で判断します。一般に男性でヘモグロビンの量が、13・5g/dl未満(70歳以上では12・5g/dl未満)、女性で11・5g/dl未満の状態が貧血と考えられます。

### 貧血の症状

軽度の場合は運動時の息切れ、疲れやすさなどで、安静時にはあまり症状は出ません。進行すると、顔色が真っ青になり、少しの動きで息切れや動悸が出て、前述の立ちくらみもよく見られるようになります。ただ、貧血の症状は貧血の程度だけでなく、進行の速度でも異なります。何か月もかけてゆっくりと進行したもので、重度の貧血になるまでほとんど症状が出ないこともあります。逆に急性の出血などの場合は、貧血としては軽度でも症状はすぐに出ます。

### 貧血の原因

大きく分けて次の3つの原因が考えられます。  
①赤血球が十分作られない場合

- (1)ヘモグロビンの材料が不足する鉄欠乏性貧血、悪性貧血など
- (2)赤血球の幹となる細胞や産生の場の異常による再生不良性貧血など
- ②赤血球の破壊が進み、赤血球が減少する場合(溶血性貧血など)
- ③出血などで血管内から失われる場合(外傷や急性の消化管出血など)

### 貧血の分類

よく使われる分類は赤血球の大きさを分ける方法です。赤血球の大きさを示す指標にMCV(平均赤血球容積)があります。これを見ることで小球性貧血、正球性貧血、大球性貧血の3つに大きく分けることが出来ます。

小球性貧血の代表が鉄欠乏性貧血です。この貧血はヘモグロビンの材料である鉄が足りないために起こります。ヘモグロビンが十分作られないため、ひとつひとつの赤血球のサイズが小さくなります。貧血の原因としては最も多く、今回はこの鉄欠乏性貧血に関しても少し詳しくお話します。

### 鉄欠乏性貧血

鉄は体内に3〜4gほど存在するとされています。一日に必要な

鉄は20〜25mgほどです。ほとんどが壊れた赤血球からの鉄を再利用することでまかなわれていますが、腸管から1mg/日ほどが体外へ失われています。私たちはこの不足分を食べ物から補う必要があります。食べ物に含まれる鉄の10%程度が吸収されると考えられ、一日に10〜20mgの鉄を摂る必要があります。

鉄欠乏性貧血はこのバランスが崩れて体内の鉄が減っていくことで起こります。鉄が不足する原因は次の3つが考えられます。

- ①成長期の子供や妊娠中の女性で鉄の必要量が増えている場合
- ②胃の摘出などを受け、鉄の吸収が低下している場合、
- ③慢性的な出血により鉄が失われている場合

出血による場合は月経などの生理的なものもありますが、胃がんや大腸がん、婦人科系の病気が隠れていることもあり、原因をしっかりと調べる必要があります。

治療としては通常、鉄剤の内服を行います。ただ、吐き気や腹部不快などで継続が難しい人も時々認められ、内服の工夫や注射で鉄の補充を行う場合もあります。

この他にも様々な貧血があります。また、機会がありましたらお話しさせていただきますと思います。

### 時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>