



暖かくなってきましたね
みなさんお元気ですか？
今回は知っているようで知らない
『貧血』についてお話します。



『貧血』とは病名ではなく症状を言います。病名になるとその原因がわかるよう
『○○性貧血』といった名前となり種類も多く存在します。
『貧血』とは赤血球の数やヘモグロビンの量が少ない状態を言います。

赤血球の形と働き



《真上》



真上から見ると赤血球は真ん中が薄く見えます。それは真横から見るとわかりますが真ん中が凹んでいる為です。こんな形をしているから狭い毛細血管内も変形しながら進むことができるんです。

《真横》



この赤血球は通常血液0.001mlに
男性：450万個～550万個
女性：350万個～500万個
含まれています。

赤血球が赤く見えるのはヘモグロビンがこの中に含まれているためです。血液検査をして貧血の指標となる『Hb』や『血色素』と書かれているものですね。正常値は…
男性：14～17g/dl
女性：12～15g/dl
100mlの血液中に何g含まれているかを示しています。



赤血球、主にヘモグロビンは肺から酸素を受け取ると血液の流れに乗って体の隅々にまで酸素を配る重要な働きをしています。

では貧血になると体にどんな影響が現れてくるのでしょうか？

貧血の症状

貧血の重症度や進行の速さによって症状は様々です。
症状が軽く、進行がゆっくりな場合など症状に現れないこともあります。



組織の酸素欠乏
に基づく症状

- ☆頭痛
- ☆耳鳴り
- ☆失神発作
- ☆狭心症



酸素欠乏を補う為の
代償作用による症状

- ☆息切れ
- ☆動機
- ☆頻脈

貧血の原因

なぜ貧血がおこるのか？

それは赤血球の産生の減少、
または赤血球の消失の増加、もしくはその両方が考えられます。

①赤血球の産生不足

赤血球を作るには多くの栄養素が必要です。

鉄、ビタミンB12、葉酸が主要な栄養素ですが
ビタミンCやリボフラビン、銅も少量ですが大切な栄養素です。

②基礎疾患に続発するもの

- * 慢性関節リウマチなどの膠原病
- * 消化管・婦人科系のガン
- * 結核などの慢性感染症

鉄の利用障害
赤血球寿命の短縮
赤血球産生抑制など

- * 腎疾患
慢性腎不全・透析患者

エリスロポエチンという
赤血球産生に必要な
ホルモンの低下

腎性貧血

- * 肝疾患
慢性肝炎・肝硬変・肝細胞ガン

赤血球の破壊亢進

③出血に伴うもの

過多月経、けが、臓器からの出血など。

月経のない男性や閉経後の女性におこる貧血は何らかの病気が隠れている場合があるので
更なる検査が必要となります。



高齢者の貧血

ヘモグロビン濃度は加齢と共に低下する。

高齢者の貧血の原因

①栄養素の欠乏

『老化』とはタンパク質が体から少なくなっていく現象をいいます。

これを食事で補うことが大切ですが、歳をとると肉、魚、卵といった栄養素の豊富なものよりあっさりしたものを食べがちです。更に歳をとるにつれて胃液の分泌が低下し鉄分の吸収が悪くなります。



鉄欠乏性貧血は高齢者貧血の20%を占める

②慢性疾患の存在

高齢者貧血の25%を占めている。

③原因不明



鉄欠乏性貧血って？

貧血の中では最も頻度が高く、我が国では貧血の2/3を占めています。原因としては、食べ物からの吸収低下や、妊娠や成長期の需要の増大、月経や臓器からの出血による喪失の亢進です。



貧血の検査

赤血球数とヘモグロビン濃度については最初の方でお話しました。他にどんな検査があるのでしょうか？

☆ヘマトクリット (Ht)

血液中の赤血球の割合

男性：40～50%

女性：35～45%

☆平均赤血球容積 (MCV)

赤血球1個あたりの大きさを示しています。

貧血の種類に鑑別に使われます。

この値が高いと悪性貧血や葉酸欠乏性貧血が疑われ、低いと鉄欠乏性貧血が疑われます。

81～100fl

☆網赤血球 (Ret)

網赤血球とは作られたばかりの赤血球の事で、

これが赤血球全体の中にどれだけ含まれているかを調べれば血液を製造している骨髄の働き具合を知ることができます。

0.5～2.0%



ここまでお話しした検査は全てこの採血管で採った2ml程の血液で検査できます。



ここからの検査はこの血清という部分を使って検査します。

☆血清鉄 (Fe)

血清中に含まれる鉄分のことです。鉄分はヘモグロビンの原料です。

これが少ないと鉄欠乏性貧血が考えられます。

男性：60～210μg/dl

女性：50～170μg/dl

☆フェリチン

体の中に蓄えられている貯蔵鉄の状態を反映します。

鉄が不足するとまず、フェリチンの減少→血清鉄の減少

→ヘモグロビンの減少の順に少なくなっていく。

表向きにはまだわからない状態を知る事ができます。

男性：20～250ng/dl



『たかが貧血』と軽くみるのは危険です。その原因となっている病気が潜んでいる可能性があるのです。

