

貧血があるからといって、安易に鉄剤やビタミン類を投与するべきではなく、貧血の性質をよく診断して治療する必要があります。貧血の影に悪性腫瘍、難治性感染症、膠原病等が隠れている場合もあります。

◆貧血とは...

血液の成分には、赤血球・白血球・血小板の3種類があります。そして赤血球の中には”ヘモグロビン”と言う酸素を運ぶ重要な役目をしている物質があります。貧血とは、この中の赤血球の数やヘモグロビンの量が減少した状態です。極端な偏食やダイエット、持続的出血(胃癌・大腸癌などによる出血)・月経過多などが主な原因です。

◆ヘモグロビン濃度(貧血)の基準

	正常範囲	貧血 (g/dl)
成人男性	14~16g/dl	12g/dl以下
成人女性	12~14g/dl	11g/dl以下

◆貧血の分類(メカニズム)

最も多い『鉄欠乏性貧血』は、造血工場(骨髄)が正常でも、”鉄”すなわち材料が不足している状態です。鉄はヘモグロビンを造る重要な材料です。鉄が不足するとヘモグロビンが生産できなくなり貧血となります。この貧血の特有な症状として、爪が凸凹になったり、舌がつるつるになったり、口腔内があれたりします。ほとんどの貧血がこの鉄欠乏性貧血です。

その他に『巨赤芽性貧血』(ビタミンB12と葉酸の不足、別名”悪性貧血”)、『溶血性貧血』、『腎性貧血』、『再生不良性貧血』などがあります。

◆自覚症状は.....

貧血により体の隅々まで酸素が行き渡らなくなり、酸素不足の様々な症状が現れます。

居眠り・頭痛・めまい・立ちくらみ・動悸・息切れ・疲れやすい・結膜の蒼白・顔面蒼白・足のむくみ

- ①心臓への酸素不足 : 心不全・狭心症
- ②脳への酸素不足 : ボーッとした状態・集中力の低下
- ③目への酸素不足 : 網膜出血からくる視力障害
- ④足への酸素不足 : 一過性の歩行障害・易疲労感

※注意: 慢性の貧血では、ほとんど症状を自覚しない場合もあります。

◆貧血改善のための「六箇条」

第一条: 食生活の改善

- 栄養のバランスを良くする。(20品目以上の食品を)、必要カロリーをきちんと取る(急激なダイエットは危険)
- 3食規則正しく取る(欠食、間食過多は禁物)
 - 1日のスタートの朝食はしっかり食べるパンとコーヒーだけではなく、蛋白質や野菜も取るように心掛けましょう
 - 色の濃い野菜にはビタミンB12等の赤血球を造るのに必要なビタミン・ミネラルが多く含まれています
- 造血作用の強い食品で栄養補給をします
 - [参考]鉄分の多く含まれている推奨食品
 - 肉類: レバー・牛肉・豚肉 魚介類: マグロ・さんま・鯛 海藻類: ひじき・焼き海苔
 - 野菜類: ほうれん草・さやいんげん 豆製品: 豆腐・納豆
 - [注意]鉄分の吸収を妨げる注意食品(紅茶・コーヒー・緑茶・インスタント食品)
 - タンニンを多く含む濃い緑茶・コーヒー・紅茶などを一緒にとると鉄分の吸収を妨げる
- ビタミンCを多く取る(ビタミンCは、鉄分の吸収を高める)
 - [果実類] みかん・グレープフルーツ・キウイフルーツ・莓 [野菜類] カリフラワー・ほうれん草・ピーマン・ブロッコリー

第二条: 出血しやすい病気に注意する(月経過多・子宮筋腫・慢性痔出血・胃潰瘍・十二指腸潰瘍など慢性疾患)

第三条: 煙草は控える(ニコチンによる胃粘膜刺激作用により慢性胃炎を起こしやすい)

第四条: 衣服・室温などの調節で保温に気をつける(四肢末梢の血管が収縮して血流が悪くなります)

第五条: 軽い運動をする(胃腸の働きを活発にし、鉄分の吸収を高める)但し、激しい運動は貧血を増悪する

第六条: 定期的に健診を受診する(女性は婦人科検診も忘れずに!)

※医療法人順秀会の東山内科・東山健康管理センターと、スカイル内科・スカイル健康管理センター及び星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。

※各々の診察時間と各科専門医師の外来分担表を裏面に記載してあります。

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

- ◆医療法人順秀会homepage; <http://www.junshu.jp>
- ◆健診結果・医学的内容に関するご質問は; med@junshu.jp
- ◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は; mind@junshu.jp(新設)
- ◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは; info@junshu.jp