

貧血

『血が貧しい』と書く貧血ですが、どういった状態なのでしょう。『貧血で倒れた』という言葉聞いたことがある方もいると思います。漠然と「体調が悪いのだろう」というイメージを持っている方も多いと思います。今回は、実は細かい点まではあまり知られていない『貧血』について取り上げます。

貧血とは？

そもそも貧血とは、『血液中の赤血球が減少した状態』のことです。赤血球は体内で酸素を運び役割を果たしていますので、赤血球が減少すると体内は酸素不足の状態になります。その結果、下記の症状が現れます。

動悸・息切れ めまい 疲労感 頭痛 顔面蒼白

ただし、これらの症状があれば貧血と決まるわけではありません。また、貧血の原因によっては、別の症状を伴う場合があります。

そして、冒頭の「貧血で倒れた」という症状ですが、これは『脳貧血』と言われる状態で実は全く別物になります。脳貧血は、一時的に脳内の血液量が減少したために起きるものですが、貧血は慢性的な状態であり、原因にもよりますが、回復するのに基本的な長期的な時間がかかります。

貧血の原因と症状の違い

貧血の原因は、①血を作る機能の低下や鉄・ビタミンB12・葉酸などの材料不足で赤血球の生産が低下する、②出血で赤血球が減少する、2つに大別されます。

貧血の原因	特徴、症状の違い
①赤血球の生産低下	
鉄欠乏	最も多くみられる貧血。食事の偏りや、出血したことで結果的に鉄不足になる場合もある。ビタミンCが不足すると、鉄の吸収が悪くなる。爪が割れる、唇や舌に炎症などの症状もでる。
ビタミンB12欠乏	胃を摘出した方、胃液の分泌が悪い方は食物からビタミンB12を吸収しにくい。菜食主義の方も不足しやすい。四肢の痺れ、痛みなど伴う。重度になると意識障害がおこる。



葉酸欠乏	野菜を食べない 偏食、アルコールの大量摂取が原因になるほか、妊婦の方も不足しやすい。下痢や味覚障害がでることもある。
慢性腎不全	赤血球を作るためのホルモンが減少する。食欲低下、吐き気、むくみ、高血圧、かゆみ、頻尿などの症状もでる。
白血病	骨髄異常によって、白血球だけでなく、正常な赤血球・血小板も少なくなる。出血も起こりやすい。
②出血での赤血球減少	
消化管出血	胃・十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がんなどの疾患では吐血・下血がみられる。
子宮筋腫	筋腫が大きくなると、生理痛がひどくなり、経血も増加する。頻尿、排尿・排便時痛、腰痛を伴う。

貧血かな?と思ったら

ここまで挙げた症状が当てはまった方、または原因に心当たりのある方もいらっしゃると思います。貧血の診断のためには血液検査を受ける必要がありますので、御自身で判断せず、医療機関を受診してください。

貧血の治療は原因疾患があればその治療を、それ以外の場合では食生活の改善や、必要な栄養の補給を行います。鉄や、ビタミン欠乏が原因であればサプリメントでも効果がありますが、その他の原因には無効です。出血が原因で鉄欠乏になっている可能性もありますので、「貧血だからサプリメントを飲もう」と思っている方はご注意ください。

また、鉄欠乏の治療は、2ヵ月程度で貧血状態からは回復しますが、そこで治療を中断すると、また貧血に戻ってしまうことが多いです。鉄分を十分に体内に蓄えるために、しっかりと治療を継続しましょう。

【参考サイト】

貧血とは(症状・原因・治療など) | ドクターズ・ファイル:
<https://doctorsfile.jp/medication/413/>