

こんにちは!

村立東海病院



身近な貧血「鉄欠乏性貧血」との付き合い方

●「貧血」とは…

血液中の色素(ヘモグロビン)の濃度が低下した状態をいいます。男性では濃度が13.0g/dl以下、女性では12.0g/dl以下で貧血と判定されます。また男性・女性に限らず80歳以上の方は全て11.0g/dl以下で貧血と判定されます。

貧血の症状としては、倦怠感・息切れ・目まい・食欲低下・動悸などが一般的であり、自分でも症状を認識できるのですが、中には「認知症が急に進行してきたようだ」と、周囲の人が異変に気づき、病院で受診したところ、そこで初めて貧血と診断されることもあるので、日ごろから自分の症状をしっかりと認識し、注意する必要があります。

●鉄欠乏性貧血を診断してみましょう

「鉄欠乏性貧血」とは、その名前のとおり鉄が不足するために起こる貧血のことです。鉄欠乏性貧血と診断するには、貧血に加えて、血清鉄(血液中の鉄分)やフェリチン(体内に貯蔵してある鉄分)の両方の数値が低いことを証明しなければなりません。健康診断では、フェリチンは測定しないので代わりにMCVを計算してみましょう。「MCV」とは、赤血球1個当たりの容積の平均値で、赤血球の大きさの判断に役立つ指数のことです。

MCVの正常値は80~100 fl(フェムトリットル)です。例えば赤血球数が400万、ヘマトクリット値が36%であれば、MCVは90 flになります。MCV

MCVの値

$$= \text{ヘマトクリット値} \% \div \text{赤血球数(万)} \times 1000$$

*血液に占める血球の体積の割合を示す数値。お手元の健診結果でご確認ください。

CVが低い値になる貧血のほとんどが鉄欠乏性貧血ですが、その他の貧血の種類としては「サラセミア」や「鉄芽球形貧血」など、あまり聞き慣れない名前の貧血しかありません。従って自分の検査結果でMCVの数値が低ければ、鉄欠乏性貧血と判断することができます。

●鉄欠乏性貧血は、原因を知ることが大切です

鉄欠乏性貧血と診断されたら、治療だけをすればよいというわけではなく、治療に合わせて貧血の原因についても調べなければなりません。閉経前の女性の原因としては、月経による失血が圧倒的に多いのですが、閉経後の女性や男性の鉄欠乏性貧血では、胃潰瘍や胃がん・大腸がんなど消化管からの出血、子宮筋腫や子宮がんなどの婦人科疾患の可能性が非常に高く、上・下部消化管内視鏡検査を受ける必要があります。



●治療は気長に続けることが大切です

治療方法としては、鉄剤の内服が一般的です。以前はお茶と一緒に飲むと吸収が悪くなると思われていましたが、実際には何の影響もないので、お茶と一緒に飲んででも何ら問題ありません。また鉄剤を飲むと便が黒くなる場合がありますが、驚かないでください。人によっては、吐き気、下痢、腹痛の症状がみられる場合もあります。このようなときは、鉄剤の種類を変えたり、内服方法を工夫したりすることで症状が改善される場合が多いので、まずは主治医に相談してみることが大切です。

貧血は、治療をすれば数週間で治ります。ただしフェリチンが正常値に回復するまでは治療を続ける必要があり、回復するまでに3~6か月程度かかります。フェリチンの値が上昇するとともにMCVの値も正常になってきますので、自分でも治療の進み具合を確認することができます。

鉄欠乏性貧血にならないためには、普段の食事から鉄分を多く含む食物を取り、規則正しいバランスのとれた食事を心掛けることが大切です。

村立東海病院 内科科長 内田秀夫

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)