

「春がやってきた!」と、やっと暖かさを感じる事が出来るようになりました。ワクワクしますよね♪  
過ぎやすい季節ではありますが、体調管理には気をつけたいですね。  
今日は、身近な病気だけど、意外と知らない「貧血」をテーマにしました。  
「貧血」は、あまり重くない病気と捉えがちですが、意外と怖い病気でもあります。少しでも皆さんの役に立てればとおもいます。

## 1. 貧血とは・・・

血液中の赤血球が基準値よりも減少した状態をいいます。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、赤血球が不足することで、体の中の細胞の酸素が欠乏した状態になる為起こります。

貧血の原因として、大きく分けると3つに分類することが出来ます。

1. 骨髄での赤血球の産生量が低下している場合。
2. 何らかの理由で赤血球が破壊されている場合。
3. 体内のどこかで継続的に出血が起きている場合。

## 2. では、どのような種類があるのでしょうか・・・

### 鉄欠乏性貧血

貧血の中では最も多く、全身に酸素を運搬する赤血球を構成するヘモグロビンの減少が関わってきます。ヘモグロビンは、鉄を原料としており、鉄分が不足することで、体内が酸素不足になり、だるさや頭痛などの症状が現れます。鉄欠乏性貧血の原因としては、「食生活での鉄不足」、消化器などの病気により「鉄がうまく吸収できない」、潰瘍などによる「慢性的な出血」があります。

上記では1番に該当します。

### 溶血性貧血

体の中の赤血球の寿命が短くなることで起こります。正常な赤血球は、約120日の寿命ですが、その寿命が10日くらいに短くなったり、血管や組織内での赤血球が破壊されることで、貧血となります。溶血が進行すると息切れや倦怠感などの症状に加え、黄疸が現れてきます。黄疸とは、赤血球が破壊されて出来たビリルビンという黄色い色素が血液中に増えることで、手や足の皮膚、白目などが黄色くなる症状です。

上記では2番に該当します。

### 慢性的な病気による貧血

肝硬変では食道静脈瘤が考えられ、胃・十二指腸潰瘍や、消化器のガンからの出血も貧血の原因の1つです。出血がなくても、ガンが進行すると、ガンが組織を破壊していくにつれ、鉄が利用しにくくなり徐々に貧血が進行していくと考えられています。ガンが進行し骨髄に転移すると、貧血の症状は強くなります。ガンの化学療法を行っている時も抗がん剤の作用で、骨髄での赤血球産生が抑えられるため貧血が見られるようになります。

上記では3番に該当します。

### 再生不良性貧血

他の貧血と異なり、全ての血球が減少してしまいます。これは全ての血球のルーツである造血幹細胞に異常が起こるからです。赤血球が減少すると、動機や息切れ立ちくらみ等の貧血症状が現れ、顔面が蒼白になります。白血球が減少すると細菌に対する防御力が低下し、感染症にかかりやすく発熱も続きます。血小板が減少すると出血しやすくなり、鼻や歯肉、消化管からの出血の他に、皮下に紫色の斑点が現れることがあります。症状は緩やかに進行するために気付きにくい病気です。



## 3. Q&A

### 脳貧血と貧血は関係あるの?

脳貧血とは起立性低血圧が原因で、脳への血液の供給が一時的に不足する事で起こります。長時間立ち続けていると、気分が悪くなって倒れたりする症状を言いますが、低血圧症状の一つで、貧血とは違います。貧血は、赤血球数やヘモグロビンが減少しますが、脳貧血は血液検査では異常はありません。気分が悪くなって倒れてしまうのは、長く立ち続けている事で、重力により血液が足の方へ下がってしまい、脳に血液がいかなくなったために起こります。脳貧血は、「薄い血液」が原因ではなく、血液の循環がうまくいかず、脳が酸素不足を起こしてしまった状態なのです。

### 貧血と低血圧は関係あるの?

朝が弱い方は、「低血圧だから」「貧血だから」とよく言いますが、全く関係はありません。まれに同時に起こる方がいらっしゃいますが、その時には症状が強く出現します。貧血は、血液が薄い為、体内で起こる酸素欠乏状態の事で、低血圧では、血液に異常はなく、血液を送り出すポンプが弱く、血圧を維持できなくなり、血圧が下がることで、脳の酸素欠乏がおこる状態の事です。立ちくらみやめまいなど貧血と似た症状のために混同されやすいともいえます。

### 貧血は遺伝するの?

貧血が遺伝するかしないかは貧血の原因によります。偏った食生活や慢性出血による後天性のものは遺伝する事はありませんが、溶血性貧血や再生不良性貧血などの先天性のものは、遺伝する事があります。

## 4. 豆知識!!

### 男性編

男性の貧血は要注意です。女性は、「生理」「妊娠」「授乳」「ダイエット」等があるため、貧血を起こしやすい傾向にあります。男性は、元々体の中に備えられている鉄量も、女性よりも3割多いです。赤血球の量も男性の方が多いです。これは男性ホルモンの影響によります。つまり、女性に比べ男性は貧血になりにくいので、男性が貧血になる場合には、胃・腸の病気が隠れている場合が多いのです。

### 女性編

女性では、子宮筋腫があると貧血になりやすい傾向があります。子宮筋腫とは子宮にできる良性の腫瘍です。子宮筋腫があると、生理の量が多くなったり、生理の期間が長くなることもあり、出血の量が増える事で貧血がおこることがあります。多くは鉄欠乏性貧血と言われ、鉄剤を補ったり、一時的に生理を止める治療をすることがありますが、根本的に筋腫の治療を行わなければならない事もあります。子宮筋腫は女性ホルモンにより大きくなるので、閉経後は徐々に小さくなる場合もあるため、閉経を待つという方法が取られる事もあります。

貧血だからと軽視せずに、必ず医療機関を受診しましょう。



インターネット「わかりやすい貧血の知識」より引用