

貧血について

貧血とは？

貧血とは血液中の赤血球の濃度が薄くなることをいいます。血液の濃度が薄くなることで我々の体に様々な不調が現れるようになります。

貧血の症状

貧血になると、体のだるさ、食欲の低下、疲れやすい、寒さを感じやすいなどの症状が現れます。また、貧血により心臓に負担がかかるため、軽い運動でもすぐ息が切れるようになります。

また、ひどくなると皮膚や粘膜の赤みが失せてきてしまい、外見上、白っぽい、黄色っぽい感じに見えるようになります。ここまでくると周囲の人に体調が悪そうだと指摘されることがあります。

しかし症状には個人差もあり、あまり自覚症状のない方もおられます。

貧血の原因

血液中の赤血球は、「鉄」を原料として、骨の中にある「骨髄」という場所で造られます。さらに血液を造る際には葉酸、ビタミンB12といった栄養素も必要です。原料が不足したり、骨髄の調子が悪くなったりすれば貧血が起こります。また、赤血球の破壊が亢進して起こる貧血もあります。

もっとも多いのは出血などにより鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。

貧血の検査について

貧血かどうかは病院で血液検査を受ければすぐに分かります。問題は貧血になっている原因です。胃や大腸などにポリープや癌などが隠れている場合もあります。貧血気味の方は、一度は病院で精密検査を受けて、原因をはっきりさせておく必要があります。

大きな病気が隠れていない場合は、鉄分の多い食事を心がけたり、鉄分のおくすりを飲むことで治ってしまうことが多いです。気になる方は、是非一度病院で検査を受けられてはいかがでしょうか？

(文責 小倉)