



## 「貧血」について

### 1. 赤血球とヘモグロビン

血液の中には、赤血球という細胞がたくさん含まれています。赤血球は、酸素を運搬して体中に行きわたらせるという、とても大切な役割を担っています。正常の場合、赤血球の数は血液 1 マイクロリットルあたり男性でおよそ 400 万～550 万個、女性でおよそ 350 万～500 万個といわれます。人の体の中に含まれる全血液量は体重の 7%～8%とされていますので、体重 60kg の人ではおよそ 4.5 リットルになります。したがって、全血液中に含まれる赤血球の総数は約 20 兆個という膨大な数になります。

赤血球は骨髄中で 1 日あたり約 2,000 億個産生され、新生されてから約 120 日で分解されます。赤血球は直径 7～8 マイクロメートル、厚さ 2 マイクロメートル程度の円盤のような形をしています。赤血球の中には、ヘモグロビンと呼ばれる、酸素と結合する性質を持つたんぱく質が充満しています。ヘモグロビンには、鉄原子が含まれていて、酸素はこの鉄原子と結合して運搬されるのです。

### 2. 貧血とは

貧血とは、一定の容積あたりの血液中に含まれるヘモグロビンの量が正常より少なくなっている状態のことを言います。ヘモグロビンは、上で述べたように、酸素と結合して運搬するためのたんぱく質ですから、これが減ると酸素の運搬能力が低下し、体全体に酸素を十分に供給することが難しくなります。酸素が体に充分に行きわたらなくなると、疲れやすくなったり、だるさを感じたり、頭が重くなったりという症状が現れます。また、顔色が悪くなるなどの影響も出てきます。動悸・息切れなどを自覚することもあります。

貧血の原因は様々ですが、以下に代表的な病気を挙げます。

まず、貧血で最も多いのは、鉄欠乏性貧血です。ヘモグロビンを作るための鉄が体内に充分にないと、ヘモグロビンが減少します。赤血球に含まれるヘモグロビンは減少するため、赤血球の大きさは正常よりも小さくなります。鉄が不足する原因としては、慢性的に少しずつ出血することが挙げられます。閉経前の女性は月経による出血があるため、鉄が不足しがちです。意識して鉄が多く含まれるもの（たとえば肉類など）を摂取することが望まれます。慢性的な出血の要因として注意すべきなのが、消化管出血です。とくに中高年齢層の人では、胃癌や大腸癌などによって少しずつ出血していることがあります。中高年齢層で鉄欠乏性貧血と判明した場合は、消化管出血の検査が望まれます。

鉄欠乏性貧血以外で重要なのは、ビタミン B12 欠乏性貧血です。ビタミン B12 は、DNA の合成に重要な役割を果たすビタミンです。これが不足すると、DNA の合成に支障をきたすため、赤血球をうまく作ることが出来なくなり、結果として貧血になります。この場合、赤血球の大きさは正常よりも大きくなります。ビタミン B12 は肉類に多く含まれていますので、肉類をあまり摂取しない御高齢の方などはこの貧血に注意が必要です。また、食事中的ビタミン B12 を体内に効果的に吸収するためには、胃から分泌される内因子と呼ばれるたんぱく質が必要ですので、胃の病気などで胃を切除する手術をされた方は、やはりこの貧血に注意する必要があります。

この他にも貧血を来す病気はたくさんありますが、まずは貧血なのかどうか、またどんな病気による貧血なのかを見分けるためには、血液検査が必要です。思いあたる症状がある方は、かかりつけの先生に相談してみてください。