

貧血(鉄欠乏性貧血)とは・・・

食生活が豊かになった現在でも、貧血の患者さんは意外と多いようです。

<1>症状

- * 顔色が悪い、だるい、息切れ、頭痛、食欲不振
- * ツメ: 凹凸、たてジワ、もろくなる、そりかえる(スプーンのようなツメ)
- * 舌、のど: 食べ物がしみる、赤味が強くなる、のみこみにくい
- * 婦人科的症状: 月経不順(遅れる)、無月経

<2>原因

- * 摂取量の不足: 偏食、吸収不良症候群、胃切除後
- * 需要の増加: 成長期(思春期)、妊娠中
- * 出血による体外への喪失: 胃・十二指腸カイヤウ、大腸ガン、痔、月経過多

<3>診断

- * 血液検査で赤血球の状態と血液中の鉄の量を測定し、
小球性低色素性(小さく軽い赤血球)である事を確認します。

貧血に関連する検査項目の意味

RBC	赤血球の数
Hb	血液中の赤血球全体の重さ
Ht	血液中の赤血球の占める割合(体積)
MCV	赤血球1個の平均の大きさ
MCH	赤血球1個の平均の重さ
Fe	血液中に現在ある鉄分の量
TIBC	体内に貯蔵しうる鉄分の量 (TIBC - Fe <small>マイナス</small> が大きいほど鉄分 不足)
ヒトHb(便)	便に含まれる血液の量

鉄分を多く含む食品

こうやどうふ
高野豆腐、納豆、
ほうれん草、小松菜、春菊、
しじみ、あさり、カキ、
豚、鶏、牛のレバー、
モモ肉(牛、鶏)ヒレ肉(豚)
ひじき、
ゴマ、アーモンド

<4>治療

①鉄剤をのむ

- *鉄剤(1錠50mgの鉄を含む)のうち10~15mgしか吸収されていないので、体内の貯蔵鉄が正常になるまでに3~4ヶ月かかります。
- *副作用として胃腸症状(ムカつき、胃部痛、便秘)が強くあらわれる場合があります。(特に女性に多い)
⇒これらの理由で、治療が中断してしまう事が多い。

②鉄剤を注射する

- *決められた計算式で必要な鉄分量を決定し10~15回で補充します。
- *10~14日後から、赤血球は増加し、1~1.5ヶ月後には正常値(ヘモグロビンで13g/dl)に回復します。そのためにも間隔をあけず、継続して通院して下さい。

③原因を調べる

- *男性の場合、(女性でも婦人科的原因がない場合)胃から大腸・肛門までのどこかに出血源がないか、内視鏡で調べます。
- *女性の場合、偏食がないかを調べます。
成人女性では、男性の2倍の鉄分が必要なので、鉄分の多い食品を積極的に摂る必要があります。
- *月経過多の原因として、子宮筋腫、子宮内膜症がないか、婦人科で調べる事をお勧めします。