



貧血(鉄欠乏性貧血を中心に)

内科医長 黒井 大雅

1. 貧血とは

貧血は身体を循環する赤血球数の数が低下していることです。

血液疾患では最もありふれていますが、貧血単独での疾患であることはあまりなく、何らかの疾患のサインであることが考えられます。隠れている原因検索が重要です。

治療に使用する薬剤は原因検索が終わってから決定する必要がありますね。

2. 造血に必要な物質 幾つ思い浮かびますか？

では、簡単に様々な貧血を見ていきましょう。まずは造血に必要な物質が不足する場合です。鉄欠乏は多いですね。

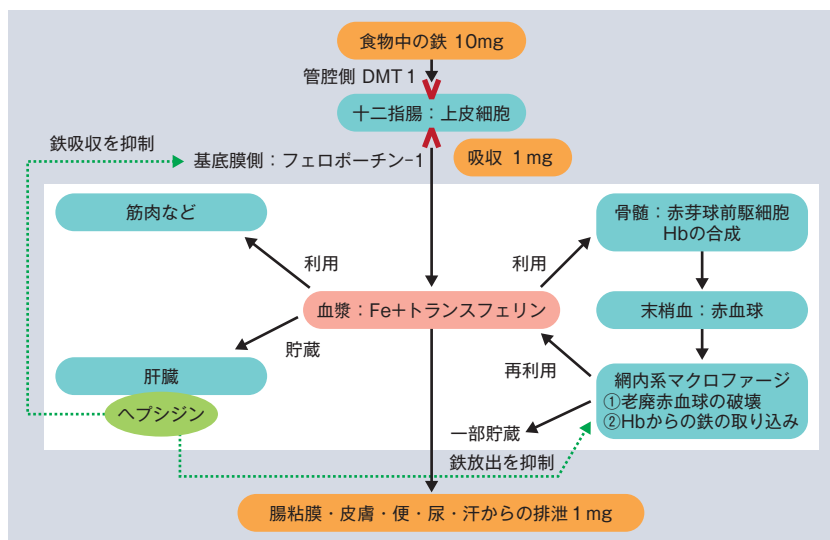
ビタミンB12や葉酸などのビタミン欠乏も時折見かけます。飲酒ばかりして、食事を摂っていないと危険ですね。実は胃癌などの胃の病気が隠れていることもあります。亜鉛や銅などの微量元素が欠乏する事でも貧血が生じる事があります。ほとんど見かける事が無いですけどね。

3. 体内における鉄動態

では、一番メジャー原因である鉄から見ていきましょう。

鉄動態のチャートです。少し複雑なチャートですが、基本的にヒトは10mg程度の鉄を経口摂取し、10-15%程度、つまり1mg程度が吸収されます。一方体外排出については能動的な機構は持ちませんが、便、尿、汗などで1mg程度が排出されることになります。ここにダイエットや妊娠、出血などが加わると鉄不足が生じてくるわけですね。

因みに、普通の食事をしてしていると1000kcalあたり6mg程度。つまり、2000kcalは最低必要ですし、生理がある女性の場合は2500kcalでもギリギリです。ダイエットなどをしてしていると簡単に鉄欠乏性貧血になるのが分かりますね。

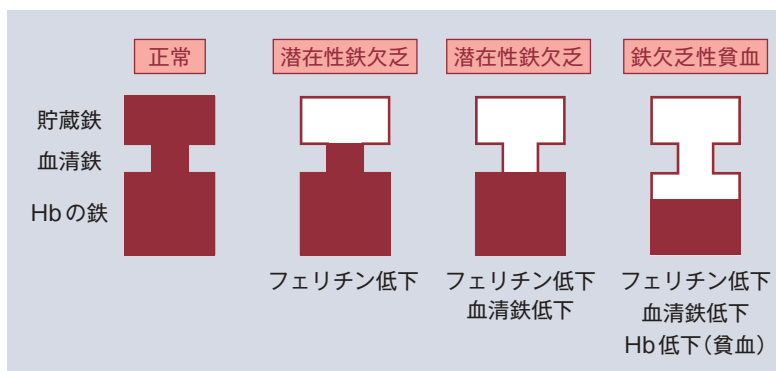


4. 鉄欠乏性貧血のメカニズム

では、鉄欠乏性貧血を見ます。

原因としては①出血による鉄喪失(月経、消化管疾患、婦人科疾患など)②鉄供給の減少(偏食、胃切除後、ピロリ菌による鉄吸収不足など)③鉄需要の増大(妊娠、成長期など)様に様々なパターンがあります。

鉄が不足すると、まず貯蔵鉄の減少が始まります。これはフェリチンという貯蔵鉄の減少に反映されます。更に鉄不足が持続すると、貯蔵鉄は枯渇しているが貧血には至っていない潜在性鉄欠乏を経て最終的に鉄欠乏性貧血を発症します。模式図にすると分かり易いですね。



5. 鉄欠乏性貧血の症状

鉄欠乏性貧血の症状について見てみましょう。

① 酸素不足による症状(易疲労, 倦怠感など)

これは想像しやすいですね。階段を登ったりすると疲れやすいなどの症状です。実は、これらの症状は貧血の進行速度に依存しますが、Hb値のレベルに相關しません。これが鉄欠乏性貧血の恐ろしいところで、ゆっくり貧血が進行すると身体が慣れてしまってかなりの重症になるまで症状が出ないことがあるのです。気付いた時にはビックリする様な貧血になっていることも珍しくありません。

② Spoon nailも医療の世界では有名です。爪がspoon状に変形してしまいます。

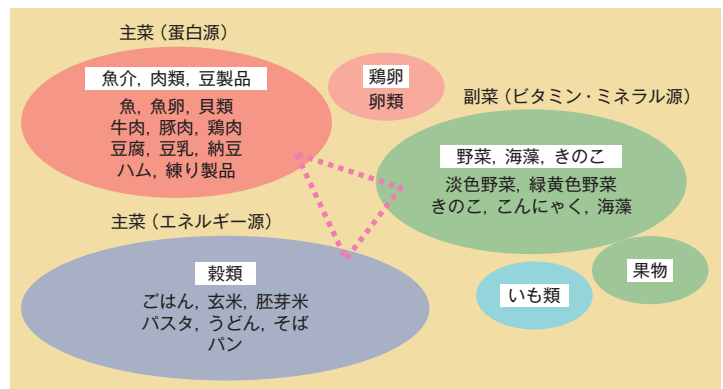
③ 異食症と言うものもあります。あまり聞き慣れないですね。発祥メカニズムは不明なのですが、変わったものを無性に食べたくなるのです。教科書には土や生米を食べると記載されていますが、実際に土を食べる人を見たことはないですね。昔、氷の無いような時代には壁土を食べていたりしたらしいです。時代によってトレンドがあるのですね。現在は氷がトレンドになっています。皆さんの周りにも氷ばかり食べている人はいませんか?異食症は鉄の補充を開始すると数日でピタッと無くなります。

6. どんな食事を摂ればいい?

鉄欠乏の際に使用する食事の模式図です。

基本的に赤身のお肉を食べてもらいます。肉類のヘム鉄は吸収しやすい、野菜などの非ヘム鉄は吸収しにくいなどありますが、バランスの良い食事を継続する事が重要ですね。

参考にして下さいね。



(mg)	肉類	魚類	野菜	豆類	卵
10	鶏レバー 9		切干し大根 9.7	大豆 9.4	
7		はまぐり佃煮 7.2		凍り豆腐 6.8	
6		しじみ 5.3			卵黄 6.0
5		あさり 3.8		油揚げ 4.2	
4	牛レバー 4		なばな 2.9	納豆 3.3	
3	牛ハツ 3.3		小松菜 2.8		
2	牛ヒレ 2.8		ゆで枝豆 2.5		
2	鶏砂肝 2.5	まぐろ 2	ほうれん草 2.0		全卵 1.8
1	鶏砂肝 2.2	かつお 1.8		絹ごし豆腐 0.8	
1	豚ヒレ 1.2	さんま 1.4			
0					

7. Cardio-renal anemia (CRA) syndrome

心不全・腎不全・貧血がお互いに影響しあって悪循環を形成するということが最近明らかになってきました。貧血が慢性腎臓病や心血管病のリスクファクターであることが指摘されています。貧血の状態が長く続くほど、将来の疾患発症リスクが高くなるのです。貧血と聞くと軽く考えがちですが、油断すると将来痛い思いをする可能性もあるのです。定期検診などで貧血を指摘された時は、軽く考えずに一度病院を受診する様にしてくださいね。