

ヘモグロビンの主成分

貧血とは、医学的には血液成分のひとつである赤血球や、赤血球中のヘモグロビンが基準値より減少した状態を指します。赤血球には肺で取り込んだ酸素を全身に運ぶ役割があり、酸素分子と結合したり放出したりするヘモグロビンはその機能を果たす上でとても重要です。

顔が青白い、めまいや立ちくらみがする、頭痛、動悸、息切れ、けん怠感があるなど、貧血の症状はさまざまですが、いずれも赤血球やヘモグロビンの不足で体内が低酸

軽視は禁物！鉄欠乏性貧血

重大な疾患が隠れている可能性も

厚生労働省の2015年国民健康・栄養調査報告によると、20～40代の日本人女性のおよそ2割が患っていると推定される貧血。その大半が月経時の出血による鉄欠乏性貧血ですが、閉経後の中高年女性や男性でも発症するケースがあります。鉄欠乏性貧血について金沢医科大学血液免疫内科学の川端浩特任教授に聞きました。

| 今月の回答者 |



かわばた ひろし
川端 浩

金沢医科大学血液免疫内科学 特任教授
日本血液学会 血液専門医
日本血液学会 指導医
日本内科学会 総合内科専門医 など

素状態に陥ることが原因となっています。

ひと口に貧血といってもその種類は再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、悪性貧血、白血病などさまざまですが、なかでも圧倒的に多く代表的なのが鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血では、ヘモグロビンの主成分である鉄が文字通り欠乏しています。鉄が不足する主な要因は、①慢性的な出血②鉄の需要の増大③鉄の摂取量の不足④鉄の吸収障害です。

①は例えば生理不順で常に出血があるような状態です。②は妊娠中・授乳中の女性や身体が大きく

などに再び利用されます。

しかし、出血などの理由によって体内で鉄が不足してくると、血液中の鉄の濃度を維持するため、まずフェリチンが徐々に減っていきます。患者さんに貧血の自覚症状が現れていなくても、フェリチンの値を調べることで、鉄欠乏が進んでいるかいないか、場合によっては貯蔵鉄が枯渇していないかが判定できます。私たち血液の専門医はヘモグロビン値と血清フェリチン値がそろって基準値を下回っていると、はじめて鉄欠乏性貧血と診断します。

悪化すると心不全に

医師が貧血の症状を訴える患者さんを診察する際に特に注意を払うのは、出血の有無です。出血は胃や大腸など消化管の病気、痔などなる成長期の若年者、筋肉に負荷をかけ酸素を多く消費する運動選手などでみられます。③は偏った食事による鉄の摂取不足、④は萎縮性胃炎による鉄の吸収障害などです。

いずれにしても鉄欠乏のために鉄を材料とした赤血球の造血、ヘモグロビンの合成が滞り、前述したような症状が現れてきます。

貧血の治療法としては、鉄剤の内服が第一選択肢です。

鉄剤は効果が得られやすく、1週間程度で自覚症状の改善がみられます。ただ、患者さんによっては「鉄剤を服用すると気持ち悪くなって、どうしても飲めない」と訴える方がいらっしゃいます。また、潰瘍性大腸炎のように鉄剤が吸収されにくかったり病状が悪化させたりする疾患もあり、そういった患者さんには注射や点滴で鉄を体内に補充するケースもあります。

食事の偏りをただそう

このほか、先に触れた鉄の吸収障害がある方は、その原因疾患の治療も並行して行い、改善が得られれば鉄剤の処方量を減らしたり、やめたりします。

鉄を効率よく多く摂取できるのは肉食で、肉食が主体の欧米諸国と比べると、わが国では鉄欠乏性貧血がいまだに多いのが実情です。食事の偏りが貧血の症状を悪化させている方も少なくありません。予防的な見地からも、上記の一覧を参考に食生活を見直すことをおすすめします。

鉄を含む食品をしっかり食べよう

食材に含まれる鉄は、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に大別でき、腸での吸収率に差があります。吸収率が低い非ヘム鉄は、動物性タンパク質やビタミンCと一緒に摂取すると吸収が良くなります。肉や魚、野菜、果物を組み合わせて食べましょう。

●鉄を多く含む食品

ヘム鉄 [吸収率は15～25%]
赤身肉、レバー、魚、貝類

非ヘム鉄 [吸収率は2～5%]
青菜、大豆製品、豆類

●こんな食品も一緒に

鉄以外の貧血予防に欠かせない栄養素

ビタミンB₂
レバー、卵、緑黄色野菜、納豆

ビタミンB₆
レバー、鶏肉、魚、バナナ

ビタミンB₁₂
レバー、肉、魚、貝類、牛乳

葉酸
レバー、卵、緑黄色野菜、納豆、果物

ビタミンC
ミカン、リンゴ、キウイフルーツ、カキ、オレンジ

栄養元素のひとつである鉄は、食事によって摂取されると、胃の次の消化管である十二指腸やそれに続く小腸上部の空腸で吸収され、血液中に入ります。人体での鉄の総量は、成人男性で3～3.5g、成人女性では2～2.5gで、その中の6～7割が赤血球内のヘモグロビンの構成成分として存在しています。そして、残りの多くがフェリチンという体内貯蔵鉄の形で肝臓や脾臓、骨髄に蓄えられています。

鉄欠乏性貧血の診療では、血液

でも起こります。がんをはじめとする重篤な疾患が隠れている場合もあるので、油断できません。鉄欠乏性貧血は、それ自体が生命に関わるのが少ないため軽視されやすいのですが、進行すると重い心不全症状、つまり心臓の異常をきたす可能性があります。さらに、心臓のポンプとしてのパワーが低下すると、肝臓に血がたまる障害も起きてきます。「貧血かな？」と思ったら、出血を伴う病気がないか調べる上でも、医師の診察をきちんと受けることが肝要です。

検査でヘモグロビンとフェリチンの濃度を把握することが診断と治療に向けた第一歩となります。

鉄剤の服用は効果大

人体には鉄をリサイクルする仕組みがあり、本来であれば大量に摂取したり投与したりする必要はありません。骨髄の中で造血された赤血球の寿命は120日程度で、古くなった赤血球は脾臓や肝臓などで白血球の一種であるマクロファージによって分解されます。この際、ヘモグロビンを構成する鉄は分離されて血液に戻り、造血