



あなたの血は足りていますか？

Q 貧血とは？

A 血中の赤血球に含まれるヘモグロビン（血色素）が基準値より減少した状態、及びそれにより起こる諸症状のことをいいます。私たちがよく貧血として認識しているのは、「鉄欠乏性貧血」といわれるものです。今回はこの鉄欠乏性貧血について紹介します。

赤血球は全身に酸素を運んでいます。鉄分不足によってこの赤血球が十分に作られなくなると、体中の細胞が酸素欠乏に陥り、全身に様々な症状を引き起こします。これが鉄欠乏性貧血です。貧血になると疲れやすくなり、少しの運動で動悸・息切れをするようになります。

凍てつく寒さが心に染みる季節になりました。クリスマスイブの夜、皆さんの隣には誰がいるのでしょうか？

さて、今回のテーマは「貧血」です。愛が足りている少数派の人も、不足しがちな大多数の人も、血の方は足りていますか？

（水無月）



大学生で血色素量が基準に達していないのは……

男性	女性
1.8%	9.5%

「学生の健康白書2005」より

Q 貧血の特徴は？

A 貧血は若い女性に多くみられます。理由は、男性に比べ赤血球が少ない、ダイエットをする人や菜食主義の人が多く、月経により定期的に血液を失っている、ということが挙げられます。

気をつけなければならないのは、症状を自覚しにくいということです。鉄分が不足してくると、体内に貯蔵されている鉄分が消費されます。このとき、ゆっくりと貧血の症状が現われてくるため、症状に慣れてしまうのです。そのため、症状を自覚し始めたときには、重度の貧血に陥ってしまっていることもあります。

貧血で「めまい」は起きない！

急に立ち上がった時、長い時間立っているとフラフラとなることがあります。よく間違えられるのですが、これは貧血のせいではありません。「起立性低血圧」といい、重力の影響で血液が下がるのを、下肢の血管を収縮させることで防ぐ機能が十分に働いていないために発生するのです。「脳貧血」と呼ばれることもあります。



貧血度チェック

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 少食である
- ☐ 肉をあまり食べない
- ☐ ダイエットをしている
- ☐ 外食が多い
- ☐ インスタント食品を頻繁に利用する
- ☐ 少々の運動で息切れする

チェックが5個以上あったあなた！ ひょっとして、貧血かもしれませんよ。

Q 予防・治療法は？

A 普段から良質の蛋白と鉄分をしっかり摂りましょう。海藻類では、ひじきに多く鉄分が含まれていますが、植物に含まれる鉄分は吸収が良くありません。効率良く摂るためには豚のレバーを食べるのがいいでしょう。

重度の貧血に陥ってしまった場合は、鉄剤を服用する必要があります。効果が表れるまでに服用し始めてから2～3週間要します。しかし、貧血の再発を防ぐためには、さらに3ヶ月ほど鉄剤を服用し、体内に鉄分を貯蔵しなければなりません。

低血圧との関係は!?

「低血圧」のため、朝の寝起きが悪い人がいます。「貧血」はこの「低血圧」とよく混同されるのですが、両者はまったく異なるもののです。



【貧血】

赤血球が減少することで、酸素が体中に送られなくなることが原因。

【低血圧】

血圧が低いと、血液が十分に循環しないことが原因。

はみだし
すてーじ

自転車走っていると、蜂とぶつかることがしばしばある。
→全裸で走っていると、警察につかまることがしばしばある。

（農・1 大和人）
（レッツ、トライ！！；編）