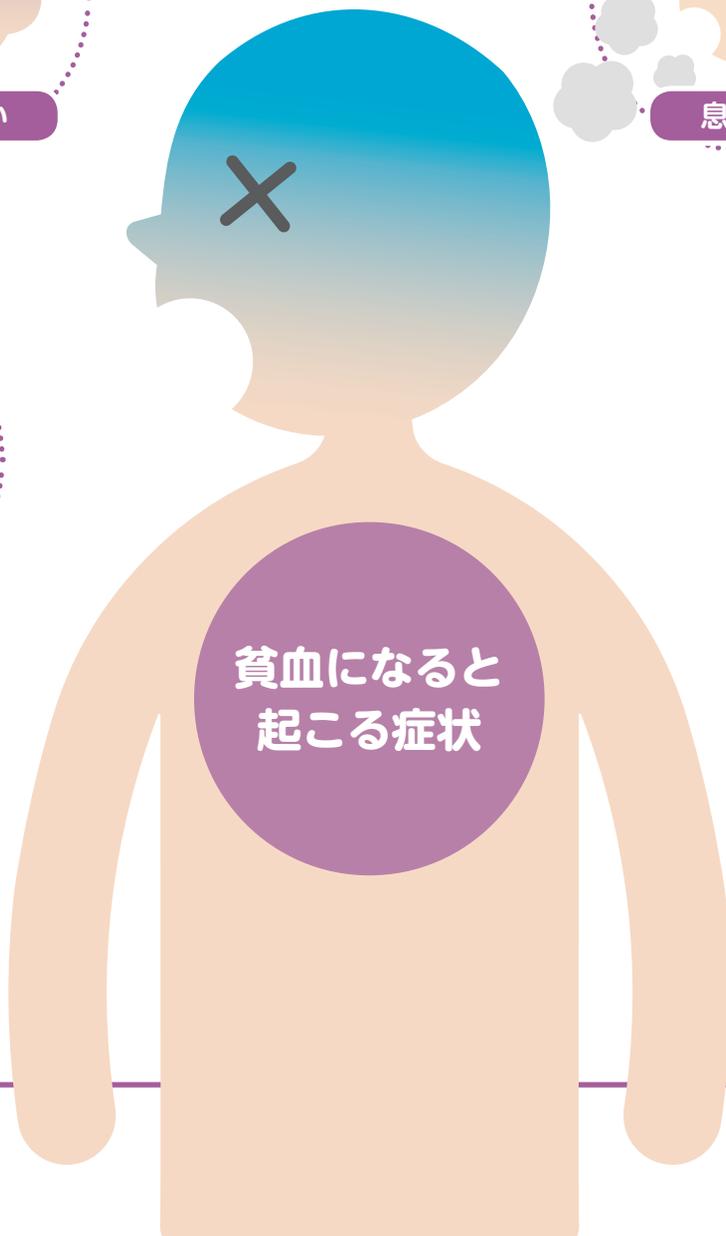
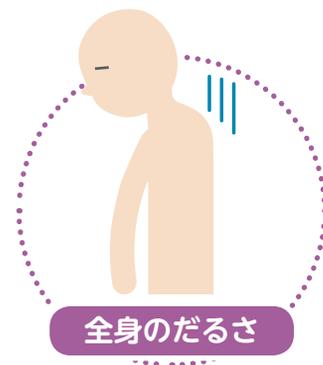
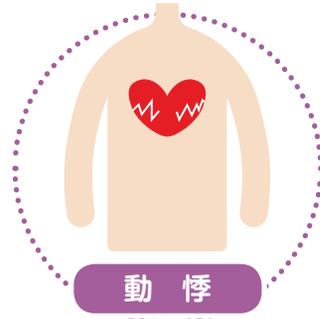
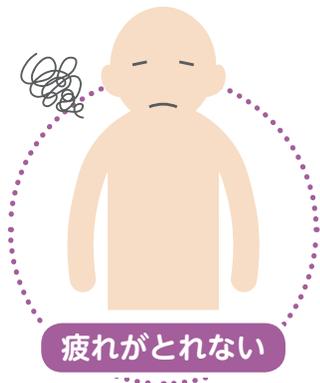
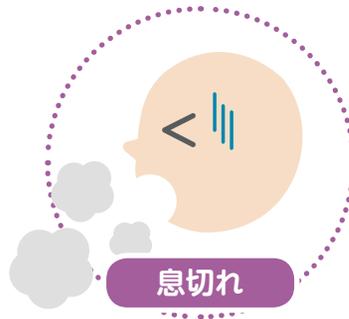


その症状…貧血かも!?

「最近なんだか、顔色が悪い?」「少し動いただけで息切れが…」
実はそれ、貧血の症状かもしれません。

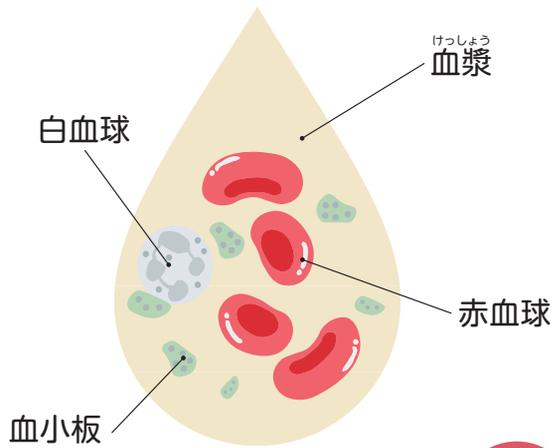
貧血とは…

血液の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減って、
体中が酸素不足の状態になる病気です。

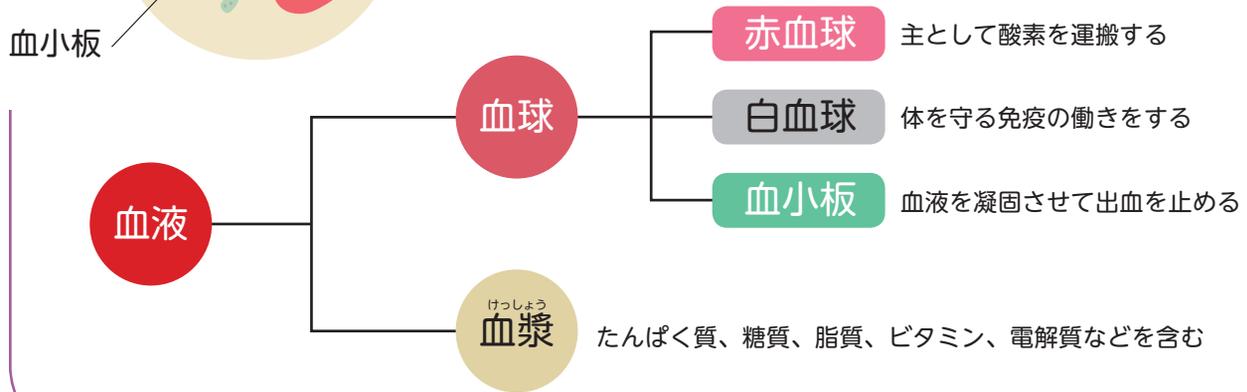


貧血になると
起こる症状

血液のしくみ



血液は、血球と呼ばれる形のある細胞成分と、^{けっしょう}血漿と呼ばれる液体成分で構成されています。血球は、赤血球や白血球、血小板と呼ばれ、それぞれ特有の働きを持っています。^{けっしょう}血漿は、そのほとんどが水分で、たんぱく質や栄養素も含んでいます。



ヘモグロビンとは

赤血球は、表面の薄い膜のなかに色素であるヘモグロビンを含んでいます。血液が赤く見えるのは、このヘモグロビンが赤いためです。ヘモグロビンは、たんぱく質と鉄が結合してできたものです。

ヘモグロビンは、肺で酸素と結合し酸化ヘモグロビンとなって体の隅々に酸素を運びます。そして、体の各組織に酸素を届けると、酸素が分離して還元ヘモグロビンになります。還元ヘモグロビンは、代謝によって生じた二酸化炭素と結びつき、血液の流れによって肺に戻ってくると、二酸化炭素が肺から呼気とともに排出されます。



貧血によって、ヘモグロビンの量が減ると、体の隅々に酸素がいらず、また二酸化炭素が回収されにくくなります。そのため、顔色の悪さや、息切れ、酸素不足によるめまいや頭痛、疲れがとれないなどの症状が体中で起きてくるのです。



貧血の種類

鉄欠乏性貧血

赤血球の中心となる鉄が、不足することで起こる貧血です。鉄を食事から補えないことで起こりやすく、無理なダイエットをしている若い女性や、食事そのものの量が減っている高齢者に多くみられます。

再生不良性貧血

骨髄の働きが衰えて起こる貧血です。血液の血球成分をつくるのは骨髄ですが、骨髄中の造血幹細胞が障害されて起こります。原因不明なことが多く、厚生労働省の難病指定を受けています。

巨赤芽球性貧血^{きよせきがきゅう}

ビタミンが不足して起こる貧血です。骨髄にある造血幹細胞は、ビタミンB₁₂や葉酸がないと正常な赤血球を作ることができず、成熟しないうちに赤血球が死滅するため貧血が起こります。

溶血性貧血

赤血球が過剰に壊されて起こる貧血です。赤血球の寿命は約120日ですが、その寿命が短くなり、新しい赤血球の生産が追いつかずに起こります。



貧血のうちのほとんどは、鉄欠乏性貧血です。鉄は、赤血球のヘモグロビンを作る大事な成分ですが、出血や胃腸での吸収不足、病気によって鉄が足りなくなると起こります。

女性の場合は、月経や分娩などの体外への出血、妊娠や授乳によって胎児に鉄をとられることなども原因となります。

日頃から感じている体の不具合が鉄不足からくるものだとしたら、食事や生活習慣を変えることで変化が見えてくる場合があるので、貧血が原因と考えられる場合は、病院で血液検査してみるなどして自分の体の状態を知ると良いでしょう。