

貧血について

和賀クリニック

和賀 一雄 先生

ヘモグロビンって聞いたことがありますか。ヘモグロビンは血液の中にあり、肺で酸素を受け取り、全身に運ぶ酸素運搬車の役目をしています。この数が多ければ多いほど体に酸素をいっぱい取り込むことができ、力が出るのです。少ないと貧血と言って頭がぼーっとしたり、だるくなったりします。国民栄誉賞のQちゃんこと高橋尚子さんがアメリカのボルダーという高地で特訓し、オリンピックで金メダルを獲得しました。高地では酸素が薄く苦しいので、順応反応としてヘモグロビンが増え、酸素を効率よく取り込めるようになります。酸素がいっぱいの平地に帰ってくると、増えたヘモグロビンが余裕で酸素を運搬できます。つまりヘモグロビンが多くなって、力がでて速く走れるというわけです。

貧血とは高地トレーニングの逆で、ヘモグロビンが減少し、力がでなくなった状態です。ゆっくり進行すれば、自分でも気がつかないことすらあります。しかし他人から見れば元気がなかったり、顔色が悪かったりでちょっと変な感じなのでしょうね。貧血の多くは鉄欠乏性と言って、鉄分豊富な食品の摂取が少ないか、月経、胃潰瘍等の出血で体外に血液を喪失し、ヘモグロビンの材料である鉄分が少なくなっている場合がほとんどです。治療は過多月経や潰瘍などの病気があれば、それらの疾患の治療が第一です。そして鉄分の豊富な食物を摂ることが重要ですが、食べ物では間に合わず、鉄剤を使用するケースが多いようです。また、注意しなくてはいけないのは、貧血の原因はすべてが鉄欠乏性ではないということです。たとえば、癌などの悪性腫瘍に伴うもの、膠原病、白血病、多発性骨髄腫、再生不良性貧血など普段は聞いたことがないような病気の症状であることもあるのですよ。ですから健康診断で貧血と言われたら、しばらく様子を見ようなどとは思わずに一度は医療機関を受診し、どのような種類の貧血かを診断してもらい、適切な治療を行ってください。