

## 女性は気を付けたい「貧血」

立った瞬間にフラットとする、階段を上がっただけで息切れする、その症状、もしかすると「貧血」が原因かもしれません。

### 自覚症状のない場合は健診で確認

貧血とは血中に含まれるたんぱく質の一種「ヘモグロビン」が不足した状態。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があり、不足すると立ちくらみや目まい、息切れなどの症状が出るようになります。ただ、貧血の進行がゆっくりだと自覚症状を感じないこともあります。貧血かどうかは、健康診断などの血液検査で調べることができ、成人女性の場合、ヘモグロビン値が12 g/dℓ未満だと貧血と診断されます。

### 貧血のうらに病気が隠れていることも

女性に多く見られるのが、過多月経（経血量が多いこと）による貧血です。特に30～40代の女性は、子宮筋腫や子宮腺筋症などの子宮の病気で過多月経になることが多いです。1時間で普通のナプキンがいっぱいになる、月経血に500円玉より大きな血の塊があるという場合は、過多月経の可能性が高いので婦人科を受診してください。ほかにも胃腸の潰瘍やがん、栄養不足、慢性疾患、血液疾患が貧血の原因になることもあります。高齢者も栄養不足や病気から貧血になりやすいです。高齢者では自覚症状がないことが多いため、定期的に健康診断などで血液検査を受けると安心でしょう。

### 貧血と診断されたらどうすればよいの？

血中の鉄分はヘモグロビンをつくるのに欠かせない材料です。「鉄欠乏性貧血」と診断されたら、鉄剤を飲むことが治療の基本。食事やサプリメントからの摂取では不十分です。鉄剤を飲むと吐き気が出る人もいますが、鉄剤の種類を変更するか食後に飲むなど、飲み方を変えることで改善されることがありますので、医師に相談してください。

鉄剤だけでなく、日々の食事でも鉄分を多く取るよう心掛けましょう。鉄分はレバーや牛肉、かつお、小松菜、納豆などに多く含まれています。

### 男性の貧血は胃腸の腫瘍やがんが潜んでいることも

男性も約10%の方に貧血が見られます。原因は胃腸の潰瘍やがんによる出血が多いです。目に見える吐血や下血がなく、気付きにくいこともあります。貧血が見つかったらすぐに内科を受診しましょう。鉄分が不足していると、氷をガリガリと食べる「氷食症」の症状が出る場合があります。このような症状が自分や家族に見られたら、貧血がないか確認してみましょう。

**監修：**上原萌美（うえはら・めぐみ）

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。