

Medical Center For Student Health

保健管理センターだより



朝食抜きやダイエット、片寄った食事・・・ "鉄欠乏性貧血"になっていませんか？

「最近、疲れやすいなあ」、「集中力がないなあ」とおっしゃる方。
頭痛やめまい、動悸、息切れ、冷え症でお悩みの方・・・貧血ではありませんか？

貧血って？

血液の中には全身の細胞に酸素を運ぶ赤血球が 1 mm³ 当たり約 400 ～ 600 万個あり、その数が減ったり、赤血球の中で酸素と結びつく働きをする蛋白質（ヘモグロビン）の量が減ったりした状態が貧血です。神戸大学における昨年度の職員一般定期健康診断〔受検者 1,517 人（楠地区・名谷地区の職員と、病・医院等での健康診断証明書を提出した方を除く）〕でも、男性 15 人、女性 25 人の方が貧血を指摘されています。

最も多い"鉄欠乏性貧血"

貧血には、赤血球が造られる時に必要な鉄・ビタミン B₁₂・葉酸などが不足して起こるもの、腎臓病などで赤血球の産生を促すホルモン（エリスロポエチン）が不足して起こるもの、血液疾患（白血病や再生不良性貧血など）や感染症・悪性腫瘍・内分泌疾患に伴って起こるものなどがあります。また、せっかく赤血球が造り出されても、血液の中ですぐ壊れてしまっている場合や、胃潰瘍や癌、痔疾などからの出血によって体の外へ失われてしまっている場合もあります。女性では子宮筋腫などによる月経過多も貧血の原因になります。そして、最も多いのは鉄の不足による"鉄欠乏性貧血"なのです。

食事の不摂生が引き金に

鉄は食物として摂取・吸収され、体の中に蓄えられて赤血球の原料になる一方、正常な人でも汗や尿、便とともに体の外へ排出されています。体の中に蓄えられている予備の鉄（貯蔵鉄といいます）の量は約 1,000 ～ 1,500 mg とされ、体の外へ排出される鉄の量は 1 日平均 男性約 1 mg、女性約 1 ～ 2 mg（月経血を含む）とされています。朝食抜きやダイエット、片寄った食事によって食物として摂取される鉄の量が少なくなると、最初は不足した鉄が貯蔵鉄によって賄われますが、やがて貯蔵鉄も不足するようになると、"鉄欠乏性貧血"が起こってきます。ダイエットがブームになっていることもあって、女性の"鉄欠乏性貧血"が増加し、現在では閉経前の女性の約 10 人に 1 人が貧血であると言われていています（図 1）〔注 1〕。

出血源が無いかどうかの検査が大切！

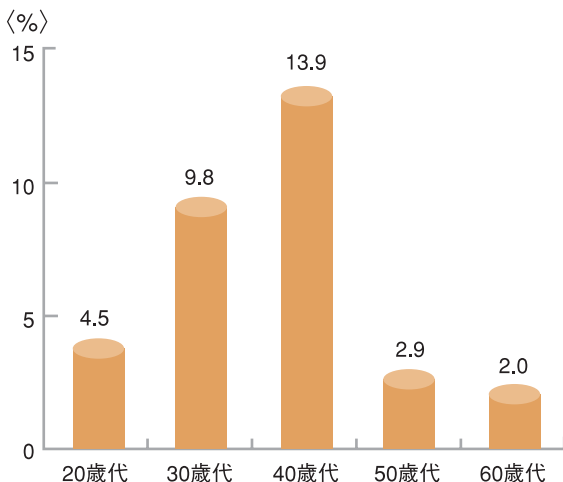
"鉄欠乏性貧血"であると判った時に最も大切なことは、胃潰瘍や癌、痔疾など、隠れているものも含めて出血源が無いかどうかの検査を受けることです。月経過多がある場合にはその検査も必要です。1 ml の出血によって約 0.5 mg の鉄が失われることから、大量の出血や慢性的な出血は"鉄欠乏性貧血"に繋がるのです（図 2）〔注 2〕。

「貧血かも・・・」と思われる方、保健管理センター「からだの健康相談」をご利用ください。「別に調子悪くないけど・・・」という方、毎年の定期健康診断をお忘れなく・・・貧血はゆっくり進むと自分ではなかなか気付かないものなのです。

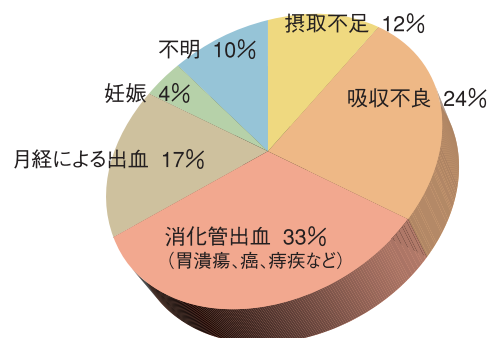
〔注 1〕厚生労働省研究班（食生活等、生活習慣に起因する貧血の実態とその改善に向けてのポピュレーション戦略の検討）による報告（2005 年）より

〔注 2〕WINTROBE'S CLINICAL HEMATOLOGY（9th edition）より

（図 1）日本における貧血女性の率（%）〔注 1〕



（図 2）鉄欠乏性貧血の原因〔注 2〕



お問い合わせ

〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1
神戸大学保健管理センター ☎ 078-803-5245
〒658-0022 神戸市東灘区深江南町 5-1-1
神戸大学保健管理センター深江分室 ☎ 078-431-6232

保健管理センターだより 67（神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載）
保健管理センターの詳細につきましては、保健管理センターホームページでも案内しています。
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>