

老けて見える人

診察の時に使うカルテには患者さんの生年月日、年齢が記されています。で、職業柄、医者はその年齢を当てるのがわりと得意なのです。しかし、時に予想がはずれ思ったより老けて見える人がいます。恐る恐る診断を進めていくと、貧血のある人たちが意外に多いのです。

血液が赤いわけ

そもそも血液の主な役割のひとつは、身体の奥の細胞の隅々まで酸素と栄養を運ぶことです。この酸素を運ぶ役を受け持つのが赤血球です。赤血球が赤いのはヘモグロビンという色素蛋白があるからです。この蛋白の中には鉄分が含まれ、それが酸素と結びつくことで赤く見えるのです。

そこで、鉄分が少なくなるとヘモグロビンが作られず、赤血球も小型サイズとなり、少なくなります。血液が貧しくなって赤みが薄れてきます。ひいては末梢の細胞に酸素と栄養がうまく供給されなくなり、慢性酸素欠乏の状態、つまり貧血が生じるのです。しかし、初期ではあまり自覚症状がありません。これこそ未病が忍び寄ってきているのです。貧血が進行してくると、運動時の動悸や、下肢のむくみ、疲れやすさなどが出てきます。外見では白い顔にくまが浮かび、白髪が増えてきているようにも見えます。指の爪も薄く反り返ってきます。これらは老化の速度が進んでいる状態なのです。

貧血の検査について

貧血の検査は健康診断の血液検査にもあるほか、ほとんどのクリニックでも行えます。2~3mlの採血ですみますので、1年に1度はチェックするようにしましょう。

貧血(鉄欠乏性貧血)の血液検査項目と基準値

以下は、貧血かどうかを診断する場合の検査項目と基準値です。ご自分の血液検査の結果と照らし合わせ、基準値以下の場合は、貧血対策を考えましょう。

- 赤血球の数 : 女性 400~490万/mm³
男性 450~570万/mm³
- ヘモグロビン(Hb): 女性 12.1~14.6g/dl
男性 13.1~16.6g/dl
- 鉄 : 女性 50~170μg/dl
男性 60~210μg/dl
- ヘマトクリット: 女性 35~45%
男性 40~50%



貧血の対策

まずは偏食を避け、鉄分の多い食物を補給しましょう。レバー、ほうれん草、まぐろ、浅草海苔などに鉄分が多く含まれています。鉄分のサプリメントもあります。ヘモグロビンが10g/dlより低ければ、きちんと精密検査を受けて、鉄剤の補給を受けてください。

ヘモグロビンが10g/dlより低ければ、きちんと精密検査を受けて、鉄剤の補給を受けてください。

ほかの病気も考えて

貧血には鉄欠乏性貧血の場合が多いのですが、ほかにも、溶血性貧血、再生不良性貧血、巨赤芽球性貧血(悪性貧血)、腎性貧血、白血病、膠原病、慢性出血性(癌などによる)などによって貧血になりますので、正しい診断を受けてください。

貧血を疑う自己チェック

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみが多い。 | <input type="checkbox"/> 子宮筋腫がある。 | <input type="checkbox"/> あかんべーをすると、下まぶたの裏の赤みが薄くなっている。 |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい。 | <input type="checkbox"/> 黒い便がよく出る。 | <input type="checkbox"/> 変なモノが食べたい(氷をよく噛む、壁土などを噛みたくなる)。 |
| <input type="checkbox"/> 足にむくみが出やすい。 | <input type="checkbox"/> 肉類はあまり食べない。 | |
| <input type="checkbox"/> 顔色が白いと言われた。 | <input type="checkbox"/> 実痔がある。 | |
| <input type="checkbox"/> 少し歩いただけで動悸がする。 | <input type="checkbox"/> 爪が反って割れてきた。 | |
| <input type="checkbox"/> 生理の量が増えてきた。 | <input type="checkbox"/> 白髪が多くなってきた。 | |

*2つ以上チェックのついた方は貧血の疑いがありますので、血液検査をおすすめします。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見え病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。