



神戸アドベンチスト病院
産婦人科周産期部長

原田佳世子(はらだかよこ)先生

兵庫医科大学卒業。病院での臨床経験を経て同大学大学院修了(医学博士)。同大学講師を務めた後、2020年から現職。「貧血は、女性特有の病気が原因のことも少なくありません。貧血で気になることは気軽に婦人科に相談ください」

女性の、クリニック

第57回

貧血

だるかったり、頭がクラッとしたり、運動すると動悸がしたり。こんな症状は貧血の前ぶれ?でも、つい放置していませんか?きちんと治療し、早めに改善させましょう。

取材・文/杉野佐恵子 撮影/外賀嘉起 イラスト/清水みどり

「周囲から顔色が悪いと言われ、最近では立ちくらみも…」

貧血って
どんな状態のこと?
女性に多いの?

貧血は、血液の中で酸素を体全体に運ぶ役割を担っている赤血球が不足し、酸素が体全体に十分に行き届かなくなっている状態をいいます。

貧血の目安は、血液検査で、女性の場合、赤血球数380〜480万個/mm³、ヘモグロビン(色素素)値は12g/dlが基準で、それ以上は正常、下回ってれば貧血とされます。さらに、肝臓などに貯蔵されている鉄の量を反映するフェリチンというたんぱく質の量も調べ、隠れた貧血の発見に役立ちます。

女性の場合、毎月の月経で出血がありますから、男性に比べて貧血になりやすいということがいえます。

貧血の原因となるのは?

赤血球が失われていく量が、赤血球を産生する量より多くなってしまうのが貧血の原因です。

赤血球が失われる原因は、何らかの婦人科疾患などが影響して月経血が多い、あるいは、胃や十二指腸、大腸などの消化器に潰瘍やがんなどの病気があり出血

している、血液を壊してしまう溶血性の疾患があるといったことが考えられます。

赤血球を生産する量が少ないのは、血液をつくる骨髄の病気である白血病や慢性腎臓病などの病気、

あるいは、赤血球の材料となる鉄、ビタミンB12、葉酸、亜鉛などの栄養素が不足している、ということが挙げられます。甲状腺の病気や膠原病が原因となることもあります。

白血病や消化器系のがんといった病気が隠れていることもあるため、軽く考えず十分に精査する必要があります。

婦人科疾患としては、
どんなものが考えられるの?

月経血が多くなる婦人科疾患には、子宮筋腫、子宮腺筋症・内膜症、子宮内膜ポリープなどがあります。また、子宮頸がんや子宮体がんなど婦人科系のがんも貧血の原因となることがあります。

月経は、子宮内部の内膜がはがれて血液とともに排出されることで起こります。筋腫ができて子宮が大きくなったり、子宮腺筋症・内膜症で内膜が子宮の筋肉の



中や子宮外に広がったりすると、はがれる内膜の面積が増えて月経血も多くなります。また、婦人科系のがんがあると進行とともに出血が続くため、貧血にもつながります。

●子宮筋腫

30代ぐらいになると徐々に増えてくる疾患で、子宮の筋肉にコブができます。月経のある女性の5人に1人は子宮筋腫があるといわれる、筋腫が子宮内膜に突き出ている粘膜炎下筋腫の場合、はがれる内膜の面積が増えて過多月経を引き起こし、貧血を招くことがあります。

●子宮腺筋症・内膜症

若い人に多い疾患で、子宮内腔にできるはずの内膜が子宮の壁の中や子宮の外の卵巣、腹膜などにでき、いずれも、子宮内と同じように月経時にはがれて出血します。病気の進行とともに子宮の壁が厚

くなり、子宮が大きくなって、過多月経
につながり貧血を招きます。

●子宮内膜ポリープ

子宮内膜が増殖して盛り上がる良性的腫瘍。増殖によりはがれる際の経血量が増えて、貧血を招くことがあります。

●子宮頸がん・体がん

頸がんは子宮の入り口付近、体がんは子宮の奥にできるがん。体がんは40〜60代に多く、頸がんは近年若い女性にも増えています。体がんは初期段階から出血が起りやすく、放置すると貧血も招ぎます。閉経後に不正出血がある場合は体がんが疑われるため、すぐに病院で検査を。頸がんは出血が見られるころにはがんが進行している場合が多いため、検診によってより早期の発見することが大切です。

このほか、初潮から間もない時期や、反対に閉経が近づく時期には、ホルモンのバランスの崩れによる過多月経で貧血になる人もいます。

どんな症状が出るの？

常に酸素が体のすみずみに行きわたら

ないので、全身に倦怠感があり、運動すると心臓が全身に酸素を送ろうとして脈拍が速くなって動悸を感じたり、脳に酸素が行き渡らないためにめまいや立ちくらみを起こしたりします。このほか、口の中が熱くなり、水を食べたくなるともよく言われます。

とはいえ、体が慣れてしまい、症状に気づかずにおられる方も多く、原因が月経過多の場合も、人と比べる機会もないので「こういうもんだ」と思っています。たとえ症状を自覚していなくても、血液検査で貧血と分かれば、原因を調べて治療を受けるようにしてください。

どんな検査や治療をするの？

貧血の検査は血液検査が基本です。婦人科の場合は、まず頸がん検査や超音波検査を行い、問診で月経量が多いと分かれば貧血の検査もします。

その結果、子宮筋腫、子宮腺筋症・内膜症など器質的な疾患が見つければ、その治療を行います。

婦人科の器質的な疾患が見つかなければ、消化器系の潰瘍やがんなども精査します。鉄欠乏性貧血は、器質的な疾患と並

行して治療します。この治療は、鉄剤の補充が基本です。内服でむかつきなどの副作用がある場合は種類の異なる鉄剤のほか点滴注射も選択できます。注射は通院が必要です。以前なら毎日通う必要のあったかなり重症のケースでも、今は週1回で十分な量を補充できる薬剤も選択できます。

予防や改善に向けて日常生活で心がけるべきことは？

まず赤血球の材料となる鉄分を毎日の食事から十分に摂取することです。鉄には肉・魚類といった動物性食品に含まれるヘム鉄と野菜や豆などに含まれる植物性の非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が非ヘ

ム鉄の5倍ほど吸収がいいといわれています。ヘム鉄はレバーや赤身の肉、かつおやまぐろなど赤身の魚、非ヘム鉄はほうれん草、小松菜、ひじき、納豆などに豊富です。吸収されにくい非ヘム鉄も、プロコラーゲンや果物に含まれるビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に取ることで吸収率が上がるので、調理で組み合わせるのも良い方法です。また、増血作用のある、ビタミンB12や葉酸を十分に取ることも大切です。ビタミンB12はあさりなどの貝類に、葉酸は海苔やわかめ、緑黄色野菜やレバー、卵、豆類などに豊富です。こうした食品をバランスよくしっかり食べましょう。

鉄分は摂り過ぎると肝臓の負担となるので、食品から適度に摂取することを大切にしてください。

「自覚していないのに、調べるとかなりの貧血状態であることも。治療するとラクになることも多いので、ぜひ受診を！」

