



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生奈須大診療部長 山科 章

ある患者さんに「立ち上がったときに頭、貧血を起これまし、血圧が下がり、一時的に脳に十分な血液」と言われまし、

貧血って何ですか？

た、ホムへのベンチにが運ばれないために起座つては、電車からたのを急に立ち上がるこ。起立性低血圧うとしたら、クラク。この症状は脳貧血ラって倒れらるに、であり、「貧血」ではないんです。急に、ありません。「脳貧血」

と「貧血」は全く別もので、一般の方は脳貧血を貧血と誤解されることが多い、よう。今回は、「貧血」について説明します。貧血とは血液のヘモグロビン(色素)量が減少している状態です。ヘモグロビンは赤い血球に含まれる赤色素です。運ぶ酸素の量が減ると、全身の臓器や組織に運ばれる酸素が少なくなり、成人では心臓は1回の収縮によって約70%の血液を全身に送り出しますが、ヘ

グロビン(色素)量が減ると同様に、心臓は1回の収縮によって約70%の血液を全身に送り出しますが、ヘ



イラスト集—PLUS CHUGAI中外製薬医療関係者向けサイト(医師向け)、chugai-pharm.jpから引用

保健・福祉

要があり、心臓は収縮を強くし、回数を増やします。また、肺から多くの酸素を取りこむために呼吸も深くなり、回数が増えます。静かにしていきなあまり感じませんが、運動するときの動悸や息切れが激しくなります。また、組織に運ばれる酸素が少なくなるため疲れやすくなります。

ヘモグロビンの正常値は年齢、性別などによって異なりますが、WHO(世界保健機関)の基準では、血液100mlあたりのヘモグロビン量が、男性で15g以上、女性で12g以上になると貧血と判断されます。

では、貧血のある人、種類があり、さまざまな原因で起こりますが、その約70%は鉄不足で起こる鉄欠乏性貧血です。

※今回は「体に必要な鉄」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。