

### ■隠れ貧血チェックリスト■

※該当項目数が多いほど「隠れ貧血」の可能性が高くなります

\*\*\*\*\*

1. 疲れやすい
2. 息切れや動悸がする
3. 立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする
4. 頭痛、頭重、肩こり、筋肉痛がある
5. 肌が荒れやすく、髪の毛が細くなった
6. 爪がもろくて割れやすい
7. 氷をよく食べるようになり、嗜好が変わった
8. 注意力が低下し、イライラしやすくなった
9. 心配事が多く、ふさがちになった

\*\*\*\*\*

## ◎隠れ貧血になると…

これまで、鉄は体の中心に4μしかないと、微量元素だが、赤血球、ビタミンB12の産生に必須な物質。

### 人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生赤痢予防センター 山科 章



【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年東京医科歯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。

質であること、鉄が不足しても鉄の約4分の1は肝臓などに貯蔵されているのです。潜在性鉄欠乏状態(隠れ貧血)となつて問題をはきか

去な問題を起こすのです。隠れ貧血があると、何となく体調が悪く、だるいと感ずるようになります。診察や検査を受けてもこれらといった異常がないため、更

に年々、自律神経失調症と診断されることになってしまいます。隠れ貧血になると疲れやすくなる、息切れ、立ちくらみ、めまい、耳鳴り、頭痛、頭重、肩こり、筋肉痛、肌荒れ、爪がもろく割れやすくなる、舌にも異常をきたすこと、氷を食べるようになる、水をよく飲むようになる、嗜好(しごと)が変わること、貯蔵鉄が減つても、ヘモグロビンやミオグロビンが充足していれば問題ないと思われ、隠れ貧血は、さ

## 保健・福祉

幸せホルモンといわれているセロトニンややる気を高めるドーパミンやノルアドレナリン等の脳内神経伝達物質の合成や分解にも鉄は重要な役割を果しています。50歳女性のうつ・パニック症状の過半数は鉄の不足が原因であり、鉄の補食で症状が劇的に改善するという報告もあります。

潜在性鉄欠乏症であるが、鉄を補うことで、症状は改善します。貯蔵鉄の量は、血清鉄やフェリチンという血液検査で判断できます。隠れ貧血は、血清鉄が正常範囲内であり、フェリチンが不足している状態をいいます。50歳女性の過半数は鉄の不足が原因であり、鉄の補食で症状が劇的に改善するという報告があります。

◆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と、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。