

貧血のとは？

Q1. 貧血とは？

- 朝礼で立っていると、急に目の前が暗くなって倒れてしまうことを“貧血”という方がいますが、それは貧血ではありません。脳貧血なんて言ったりもしますが、循環が悪くなって血液が十分に供給されなくなることを虚血と言います。つまり、このような症状は脳虚血といいます。
- 貧血とは、赤血球が少なくなることです。血液検査の結果をみると、**赤血球数**、**ヘモグロビン濃度**、**ヘマトクリット値**という項目が書いてあります。この3つの項目のいずれか一つでも低下していれば、貧血と診断します。
- さて、ヘモグロビンやヘマトクリットとは何でしょう？ヘモグロビンは赤血球の中に入っている物質で酸素が結合し、その運搬に関わっています。ヘマトクリットは、血液を赤血球と水分（血漿という）に分けたときに、赤血球の占める体積の割合を表します。つまり、ヘマトクリットが 45% というのは、100mL の血液のうち、45mL を赤血球が占めているということです。

貧血とは？

- 赤血球数が少ない。
- ヘモグロビン濃度が低い。
 - 男性：13g/dL未満
 - 女性：12g/dL未満
- ヘマトクリット値が低い。

どれか一つでもあれば、貧血

- 中でも貧血の指標として重要なのが、ヘモグロビン濃度です。男女で正常値が異なり、**男性だと13g/dL未満**、**女性だと12g/dL未満**を貧血と診断します（WHO の基準）。貧血の治療をする際には、ヘモグロビン濃度の動きに注目していきます。

Q2. 貧血になるとどんな症状がでますか？

- 貧血になると、酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンが減るので、肺から末梢組織に十分な酸素を供給できなくなります。すると、心臓がそれを補おうとして脈が速くなります。また、赤血球は末梢組織で作られる二酸化炭素を肺に運ぶ働きも担っているので、足りなくなると二酸化炭素の血中濃度が上がってしまいます。体はこれに反応して、呼吸の回数を増やします。つまり、心臓がドキドキ（**動悸**）したり、息がハアハア（**息切れ**）したりします。また、立ち上がった時にクラッ（**立ちくらみ**）とすることがあります。

貧血の症状

- 一般的な症状：動悸、息切れ、立ちくらみ
- 急性出血：
 - 立つだけで激しい動悸
 - フラフラして立てない、立つと目の前が真っ暗になる
- 慢性貧血：
 - 易疲労感、全身倦怠感
- 貧血の原因に特有の症状

すぐに救急車を呼びましょう！

- 短時間に大量の出血がおこり貧血になると、立つだけで動悸が激しくなる、フラフラして立てない、立つと目の前が真っ暗になるといった症状が出る場合があります。
- 慢性的な出血による貧血では、高度な貧血でも症状がないことがあります。動悸・息切れを自覚することもあります。疲れやすい(易疲労感)、体がだるい(全身倦怠感)といった症状がメインになることが多いです。また、貧血の原因によっては、独特の症状が出ます。
- 身体所見としては、脈が速くなる(頻脈)、アツカンペーして見える下まぶたの内側の粘膜が白っぽい(眼瞼結膜の蒼白)、顔色が白っぽい(顔面蒼白)といったことが貧血の程度に応じ

て現れます。診察では、心臓の雑音(心雑音)が聴こえることがあります。

眼瞼結膜の貧血



引用文献:
J Gen Intern Med. 1997; 12: 102-106.

Q3. 貧血の原因には、どのようなものがありますか？

- 貧血と診断されたら、その原因を調べます。最も多いのは鉄欠乏です。原因を調べる際に注目する指標を **MCV** といいます。MCV は赤血球1個当たりの体積を表します。100 以上を**大球性**、80~99 を**正球性**、80未満を**小球性**といいます。それぞれ、表のような疾患があります。ただし、貧血の原因は一つとは限りません。鉄欠乏性貧血とビタミンB₁₂欠乏性貧血(巨赤芽球性貧血)が合併すると正球性貧血になります。
- 薬を飲んでいる方は、薬による貧血(薬剤性貧血)を常に考えておきます。貧血を起こす薬は実に多くあり、MCVは様々な値をとります。
- 鉄欠乏性貧血では、粘土や土といった食べ物でないものを食べたり、氷を頻繁に食べる**異食症**が出る場合があります。また、鉄欠乏が重症になると、爪が反り返る(匙状爪)、舌が荒れて痛む(舌炎)、ものが飲み込みにくい(嚥下障害)、食べたものが胸につかえるといった症状が現れます。このような症状を伴う鉄欠乏性貧血を**プランマー・ヴィンソン症候群**とよびます。
- 溶血性貧血では、白眼や皮膚が黄色くなる**黄疸**

貧血の原因

種類	MCV	原因
小球性	80未満	鉄欠乏、慢性炎症 サラセミア、鉄芽球性貧血
正球性	80~99	急性出血、溶血性貧血 再生不良性貧血 腎性貧血、赤芽球癆 急性白血病、多発性骨髄腫
大球性	100以上	ビタミンB ₁₂ 欠乏、葉酸欠乏 溶血性貧血、慢性肝障害 骨髄異形成症候群

が現れます。病気によっては、脾臓の腫れ(脾腫)や赤黒い尿(ヘモグロビン尿)が出る場合があります。

- ビタミンB₁₂欠乏性貧血では、手足のしびれ、舌炎、白髪といった症状が現れます。
- 再生不良性貧血、急性白血病による貧血、骨髄異形成症候群では、血小板が少なくなることによる**出血症状**や白血球の機能低下による**発熱**などの感染症状が現れることがあります。
- 詳しくは、各疾患のリーフレットをご覧ください。