

貧血とは

貧血は、血液の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減って、体中が酸素不足の状態になる病気です。WHO（世界保健機関）では、ヘモグロビン濃度を年齢問わず男性が 13g/dL 未満、女性が 12g/dL 未満の場合貧血であると定義しています。また日本では、高齢者の場合は男女問わず 11g/dL 未満を「貧血を有する高齢者」とするのが妥当であると考えられています。

なんだかだるい、息切れがする…
それ、貧血のサインかもしれません。
貧血とは何か、症状や原因、
日常でできる対処などについて解説します。
元気に毎日を過ごすために、
知っておきたいお話です。

高齢者の貧血



貧血のサイン

貧血になると、次のようなサインが体にあらわれます。

顔色が悪い、 つめがおかしい

血液が赤い色をしているのはヘモグロビンによるものです。貧血によってヘモグロビン量が減ると、皮膚を赤くしている色素が減り黄色っぽいくすんだ色になります。

動悸、息切れ

酸素や二酸化炭素は、ヘモグロビンと結びついて体中を循環しています。ヘモグロビン量が減ると、酸素や二酸化炭素がうまく運べなくなるので、動悸や息切れをおこします。

頭痛、めまい

貧血による酸欠状態は、脳にも影響をおよぼし頭痛やめまいをひきおこします。

全身のだるさ、 疲労がとれない

貧血による酸欠状態は、筋肉にも影響をおよぼし筋肉疲労の状態をひきおこします。

他にも、「朝なかなか起きられない」「肩や首がこる」「夏バテする」など、一見すると貧血とは関係がなさそうな症状や、「異嗜症^{いししょう}」という氷や壁土などおかしなものを好んで食べるような症状が出ることもあります。



高齢者の貧血が見逃されやすい主な理由

高齢者の場合、貧血のサインに気づかずに見逃されてしまうことが少なくありません。

① 貧血状態に体が慣れる

貧血の進行がゆっくりで、体が貧血の状態に慣れてしまう。動悸や息切れなどの自覚症状が現れにくく、見過ごされやすい。

② 活発に動く機会が少ない

高齢になると活発に体を動かす機会が少なくなるため、激しく動いた時の息切れなどがなく、異常に気づきにくい。

③ 年のせいだと思い込む

貧血で疲れやすくなったりするのを、「年のせいだから仕方がない」と思い込んで見過ごしてしまう。

高齢者の貧血の原因

貧血は年齢が上がるにつれて増え、75 歳以上の人約 3 割が貧血か、その前段階にあるといわれています。

① 膠原病や 感染症などの病気

膠原病（関節リウマチなど）や、感染症（肺炎、結核、胆のう炎など）によって、十分な血液がつくられにくくなると、貧血がおこることがあります。他にも、白血病や多発性骨髄腫などの血液の病気でも、赤血球が十分につくられなかったり、つくられた赤血球が壊されたりして貧血がおこります。



② 薬の副作用

鎮痛薬である非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）の副作用で胃などから出血して、貧血がおこることがあります。腰痛やひざの痛みなど整形外科的疾患で処方されているケースや、低用量アスピリンなどは心筋梗塞や脳梗塞などを防ぐために服用するため、高齢者では薬による貧血の発生頻度が高くなります。



③ 鉄や葉酸、 ビタミン B₁₂ の不足

鉄欠乏性貧血は、血液中の鉄に加え、肝臓などに蓄えられている貯蔵鉄が失われることでおこります。赤血球をつくる時に必要な葉酸は、食が細くなった高齢者や過度なダイエットで不足することがあります。同じく赤血球をつくるビタミン B₁₂ は、胃を切除した人や、胃酸の分泌が減る萎縮性胃炎で不足しやすい栄養素です。



貧血への対処

貧血のサインがあったときは、医療機関を受診して、貧血の原因をまずは明らかにすることが大切です。貧血をひきおこしている病気がある場合は治療を行い、薬による貧血の場合は、医師の指示のもと、薬の種類を変えるなどを検討しましょう。

鉄

鉄は元々の吸収率が約8%前後と低いため、欠乏しやすいミネラルです。レバーやあさり、赤身肉などには動物性の「ヘム鉄」が、大豆やキクラゲ、ひじきなどには植物性の「非ヘム鉄」が多く含まれています。鉄欠乏性貧血の場合は、鉄を補給すれば容易に治りますが、貯蔵鉄をしっかり貯めておかないと再発してしまうので、貧血が治った後も根気よく鉄の補給を続けましょう。

葉酸

葉酸は造血にはたらく水溶性のビタミンです。また、たんぱく質の合成にも関わるため、貧血を予防し、健全な発育のために不可欠です。レバーや卵、ほうれん草、枝豆などの緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンB₁₂

悪性貧血を予防することから発見された水溶性のビタミンで、“赤いビタミン”とも呼ばれています。葉酸とともに赤血球のヘモグロビンの合成を助けます。ビタミンB₁₂は、レバーやかき、さんま、あさりなどに多く、植物性食品にはほとんど含まれていません。

栄養素を摂る