



職場や学校の定期検診などで指摘される異常で、最も頻度が高いのが貧血です。女性の20〜30%が、貧血を指摘された経験があると言われますが、自分では気付いていないことがほとんどです。今回は、なぜ女性に貧血が多いのかを考えてみましょう。

体中を巡る血液の役目は、体のすみずみに酸素や栄養を運ぶことです。ヘモグロビンという言葉は、誰もが耳にしたことがあると思いますが、血液の赤血球にあるヘモグロビンが酸素を運搬します。ヘモグロビンが少なくなった状態を貧血といい、全身に酸素が行き渡らなくなります。貧血の多くは、ヘモグロビンの重要な材料である「鉄」が不足することによる、鉄欠乏性貧血です。

なぜ女性に貧血になりやすいのでしょうか。女性も男性も1日1ミリの鉄を使えば、尿、汗によって排泄して失います。これに加えて、閉経前の女性は月に1回月経

女性に多い貧血



産婦人科医

今井篤志氏

として出血します。健康な女性の月経は5日間前後で、約150ミリの出血があります。1回の月経で15〜20ミリの鉄分を失うことになり、自分の月経の量が多いか少ないかは判断しにくいのですが、多い日にはナプキン

月経が止まりますが、女性は月経で失う量以上の鉄を胎児・乳児の成長に費やしているのです。また、無理なダイエットや朝食抜きといった栄養バランスの偏りも加わって、女性は人生を通して貧血になりやすい条件がそろっています。

人間は体内で鉄を作れないので、失った鉄は食べ物から補うしかありません。しかし、鉄は吸収されにくい栄養素で、食物中の鉄分の10%しか吸収されないと言われていま

来や万が一に備えることが大切です。鉄の蓄えができて、治療が終了します。貯蔵鉄は「フェリチン」という検査項目で調べられます。

男性や閉経後の女性が貧血の場合は、体のどこかで出血している警告サインかもしれません。特に男性は貧血を軽視しがちですが、背後に大腸がんや胃がんなど重大な病気が隠れていることもあるので注意が必要です。(松波総合病院腫瘍内分泌センター長、羽島郡笠松町田代)

月経、妊娠で「鉄」失う

食事で摂取、蓄えも必要

