健康医療ナビ　なるほど！知っ得

血液の質を高めて病気を遠ざけよう

高齢者の貧血

疲れやすい、息切れがする…ちょっとした体の不調は貧血かもしれません。貧血になる原因には食生活だけでなく、危険な病気が隠れていることも。気を付けるべきポイントについて土浦市医師会長の小原芳道先生に話を聞きました。

土浦市医師会
会長
小原芳道先生

血液の大切な役割とは

血液には、血管の中を流れながら、酸素や栄養分などさまざまな物質を体の各組織に届けたり、病気から体を守ったりする働きがあります。血液は主に細胞成分の「赤血球・白血球・血小板」の3種類の血球と、液体成分の「血しょう」で構成されています。

赤血球は血球の中で最も多い細胞です。主要な成分はヘモグロビン（Hb）というたんぱく質で、酸素と結合して全身に酸素を運ぶ重要な役割を担っています。白血球は、体内に侵入してきた細菌やウイルスを攻撃し、体を守ってくれます。血小板は血管が傷ついた時、止血する凝固作用があります。これらの細胞成分が少なくなると、体にさまざまな症状が現れてきます。

中高年世代も貧血に注意

「貧血」とは、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が低下した状態のことです。貧血の多くは、ヘモグロビンの成分である鉄分が不足していたり、吸収が悪かったりする「鉄欠乏性貧血」といわれています。

ヘモグロビンの量が低下すると、酸素が十分に運ばれなくなるため、体全体が酸欠状態になります。酸素を行き渡らせるために、心臓が血液の循環を活発化させるので心拍数が上がり、その結果、動悸や息切れ、頭痛、むくみ、倦怠（けんたい）感など心臓に関係する症状が現れてきます。

ヘモグロビンの数値は血液検査で分かります。貧血と診断されるヘモグロビン値は血液1デシリットル（dℓ）あたり、男性は13g未満、女性は12g未満です。65歳以上の高齢者は、男女問わず11g未満となっています。

月経や婦人科系の疾患などで女性に多い病気と思われがちですが、中高年の男性も注意が必要です。なぜなら鉄欠乏性貧血の背後には、がんが隠れていることもあるからです。胃がんや大腸がんなどによる消化管からの出血によって貧血になることもあるので、高齢者の鉄欠乏性貧血は、男女ともまず消化管出血を疑います。

また、結核などの慢性の感染症、リウマチなどの膠（こうげん）原病による炎症、血液をつくる骨髄の障害、血液のがん（白血病や悪性リンパ腫等）、慢性腎不全など、ほかの疾患によっても貧血を引き起こします。赤血球の合成に必要な葉酸や、ビタミンB12の不足にも注意しなければなりません。胃の切除手術後は、胃酸の分泌が悪くなるので、鉄分やビタミンB12の吸収が悪くなります。そのほか、鎮痛剤（アスピリンなど）を長期間服用していると、胃から出血する場合もあり、薬による副作用が原因の貧血もあります。

はっきりした病気が見つからない場合は、老人性貧血と診断されることがあります。加齢に伴い、骨髄の造血機能の働きが落ちてくるので、自然と貧血になる人もいます。

基本は正しい食生活から

鉄不足が原因の場合、鉄剤を服用するか、鉄分を多く含む食品を取ることによって改善することができます。高齢になると食が細くなり栄養が不足がちになるので、食物から摂取する鉄の量が少なくなってきます。正しい食生活は、体を健康に保つ上で必要不可欠なものです。肉や魚介類の動物性タンパク質をはじめ、野菜、卵、大豆製品などをバランス良く食べることが理想です。

貧血をそのまま放置しておくと、原因となる病気が進行してしまう恐れがあります。貧血の原因はさまざまです。病院や健康診断で貧血と指摘された人は、「たかが貧血」とは思わず、原因を突き止めるようにしましょう。

貧血改善の食事

鉄分を多く含む食品をとる
＊レバー　＊ひじき
＊大豆食品など

良質のたんぱく質をとる
＊肉類　＊魚介類など
ヘモグロビンの材料はたんぱく質

ビタミンCを一緒にとる
【例】レバニラ炒めとサラダ
ビタミンCは鉄の吸収を高める

内科　循環器内科
小原内科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00～12:00	●	●	●	／	●	●	／
14:00～18:00	●	●	●	／	●	／	／

土浦市中央2-4-31
☎029-821-1015

今川医療福祉グループ
地域の「かかりつけ医」を目指します
サンルーナ 内科・神経内科
小寺内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:30～12:00	●	●	●	／	●	●	／
14:00～18:00	●	●	※	／	●	／	／

※水曜午後は訪問診療のみとなります
TEL.029-869-8882
土浦市おおつ野2-1-2（土浦協同病院並び）

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす
地域医療をめざして
併設
訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

健康に関することなら
何でもご相談ください。
私たちは皆様の健康を
サポートいたします。

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科 木曜日/午前中のみ

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、16時～18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。

24時間自動連続血圧計

24時間の血圧計測を行い、1日の血圧の動態を把握することができます。

一般健診　7,000円
循環器健診　33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（副腎、腎臓を含む）など
肺がん健診　22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）

訪問診療・往診・健康診断 お気軽にご相談ください
医療法人社団 みなみつくば会 サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧　高脂血症　高血糖　喫煙や飲酒の習慣がある方　物忘れが気になる方
基本脳ドックコース　検査時間／約40分　25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方　手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース　検査時間／約40分　25,000円（税別）
■オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頚椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本

地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院　脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087　TEL：029（841）1148