



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の

女性の **さ** **カ** **ク**

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

女性の貧血

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンが減少し、血液が薄くなる状態を指します。「立ち上がった時にクラッとする」という状態は「起立性低血圧(脳貧血)」と呼ばれ、医学的には貧血とは異なります。

様々な症状が…。

赤血球やヘモグロビンは体内の組織に酸素を運ぶ大切な役割を担っています。貧血になると組織が酸欠状態になり、動悸や息切れ、めまいや立ちくらみ、冷えや肩こりなど様々な症状を引き起こします。

女性に貧血が多い原因

のひとつが月経で、1週間に及ぶ月経の結果、約2000Cの血液が失われます。本来、女性には次の月経までに回復出来る力が備わっているのですが、無理なダイエットや月経量が多い「過多月経」の症状になると貧血が生じがちです。



大切な「鉄」の存在

赤血球やヘモグロビンが体内の組織に酸素を運ぶうえで重要なのが鉄の存在。体内で鉄が不足す

ると「鉄欠乏性貧血」が生じてしまいます。

この鉄欠乏性貧血は特に女性に多く、原因は月経、妊娠、不正出血、不節制な食生活などが指摘されています。

正常な方でも月経直後に軽い貧血症状を訴える方はいらっしゃいます。一般に女性は貧血にタフですが、一方で体が貧血に慣れてしまい、重症になっても見過ごしている方もいらっしゃいます。

顔色が大切

重症かどうかをチェックするポイントのひとつが顔色です。正常な方の顔色は血液の色が透けて

見えるので桃色です。

一方で赤血球が不足すると青白くなり、さらに重篤化すると青白さを通り越して黄色に。この状態を漢方の世界では「萎黄」と呼んでいます。

脳にも影響し、手足がムズムズしたり、氷をバリバリ食べる方もいたり。口角炎や口内炎も出やすくなります。

貧血を防ぐには

貧血を防ぐには食事で鉄分を意識するのはもちろん、鉄の吸収を妨げるタンニンを含むコーヒーや緑茶の摂取を控えたり、鉄分の内服や注射が効果的です。