

真理子先生の

女性の ミカタ

女性の貧血

真理子レディースクリニック
院長

伊藤 真理子

●(いとう まりこ)1986年山形大学
医学部卒業。山大病院、篠田総合
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。



のひとつが月経です。

月経と貧血

貧血とは、体内の組織に酸素を運ぶ血液の中の赤血球やヘモグロビンが減少して血液が薄くなる状態を指します。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、冷えや肩こり頭痛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

女性には次の月経までに回復できる力が備わっています。無理なダイエットや「過多月経」になるとバランスが崩れて貧血が生じがちです。

過多月経の原因は子宮

筋腫や子宮腺筋症などが多く、子宮が大きくなり月経の出血が大量になるのです。月経量を減らす工夫や病気の治療が必要になります。

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。体内で鉄分が不足すると「鉄欠乏性貧血」になります。

この鉄欠乏性貧血は特に女性に多く、月経、妊娠、不正出血、不摂生な食生活などが原因になりがちです。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る

います。一般に女性は貧血にタフですが、体が貧血に慣れて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。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。

赤血球が不足すると青白くなり、さらに重篤化すると黄色に。この状態

になると脳にも影響し、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は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。

健康診断で毎年貧血と言われているのにそのままにしている方や、貧血の治療で何年間も鉄剤を処方されているのに良くならないまま通っている方は御用心です。