

その常識、間違っている!?

男性の貧血のホントのはなし



監修 園 茂樹先生

内科小児科医監修部長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院卒。カナダ州立オンタリオがんセンター客員、京都中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』(合同フォレスト)など。

取材協力：ティーベック株式会社

男性も貧血になることがあるのをご存じですか?大きな病気が隠れている可能性もあり、注意が必要です。ただし、自覚症状がないケースも、そこで、総合内科専門医の園茂樹先生に、男性も知っておきたい貧血の基礎知識や、健康診断結果のチェックポイントについてお聞きしました。

男性の貧血にまつわる 疑問



貧血は体質によるもの?

血液中のヘモグロビンが不足すると、貧血になります。体質にはあまり関係なく、女性の場合は月経、男性の場合は何かしら体質不良によるものが多いとされています。ただ、血液中のヘモグロビンの数については、基準値の範囲内でもやや個人差があります。



立ちくらみは貧血?

立ちくらみがあると、貧血なのではないかと思う方も多いのではないのでしょうか。しかし、医学的には立ちくらみは一時的な低血圧の一種であり、貧血には含まれません。

貧血では特に症状はないこともありませんが、鉄分不足が原因となる鉄欠乏性貧血の場合、「爪がもろくなる」「顔色がすくれない」「だるさを感じる」などを自覚するケースも。



プルーンを食べれば貧血防止になる?

貧血の中で特に多いのは鉄欠乏性貧血です。プルーンやレバーなどは鉄分が豊富ですが、食事での鉄分不足が鉄欠乏性貧血の直接の原因となることは少ないため、これらの食材を取り入れたからといって必ず予防できるとは限りません。

ただし、貧血の種類によっては、食生活が原因となることがあります。たとえば過度の飲酒は、葉酸やビタミンB12不足によるタイプの貧血につながります。また、高血圧や高コレステロール、糖尿病などが長期間続くような慢性腎臓病につながり、その症状の一つとして貧血が生じます。

見過ごしてはいけない 男性の貧血

貧血とは、血液中のヘモグロビンが不足している状態のこと。ヘモグロビンは、体全体に酸素を運ぶ重要な役割を持っています。貧血にはさまざまな種類がありますが、中でも典型的なのは、鉄分不足が原因となる鉄欠乏性貧血。閉経前の女性は月経が関係していることが多い一方、閉経後の女性や男性の場合は胃がんや大腸がんがはじまっている可能性があります。だるさや血色不良などの症状が出る場合があるもの、特に自覚症状がないケースも、貧血かどうかを知るためには、まず健康診断でヘモグロビン値を確認しましょう。基準を下回っている場合、精密検査を受けるのが安心です。検査では鉄やフェリチン(鉄の貯蔵量を示す値)の量を調べます。鉄とフェリチンの両方が少ない場合は鉄欠乏性貧血と診断され、基本的には鉄剤の内服で改善できます。一方、鉄は少なく、フェリチンは多い場合、これは慢性的な疾患による貧血です。この場合、鉄剤では対処できないため、原因となっている病気を調べて治療すること。『単なる貧血だから大丈夫』と放置せず、早めに気づいて対応することが重要なのです。

意外と知らない!? 貧血の基礎知識

そもそも貧血って? 貧血とは、血液中のヘモグロビンが不足していること、ひとくちに貧血といっても、次のようにさまざまな要因や種類があります。

貧血の種類	考えられる原因
鉄欠乏性貧血	鉄分が不足することで起こる
葉酸・ビタミンB12不足による貧血	過度な飲酒などにより、赤血球が大きくなることで引き起こる
慢性腎臓病による貧血	高血圧や高コレステロールなどで慢性腎臓病になり、その症状の一つとして貧血になる
大けが	傷口から大量に出血することで貧血になる

※慢性腎臓病:腎臓の不調が慢性的に狭くなり、悪化する状態を指す。

これらの中でもっとも多く見られるのは、**鉄欠乏性貧血**です。何らかの症状を感じることもありますが、特に男性は症状を自覚しないことが多いといわれています。

症状

- 爪がもろくなる
- だるさを感じる
- 顔色が悪くなる
- 顔色に水が食べたくなる...etc

慢性化する前に、早めに気づいて対策を!

STEP 1 貧血に気づく第一歩は「健康診断」

自分では気づかないこともある貧血。そこで、健康診断の血液検査でヘモグロビンの値に注目しましょう。基準値よりも低い場合は貧血の可能性があります。

ヘモグロビンの基準値	
男性	13~16g/dL
女性	11.6~15g/dL

※基準値は診療機関によって少しずつ異なります



STEP 2 「貧血かな?」と思ったら精密検査を

ヘモグロビンの基準値を下回ったら、精密検査で貧血の原因や種類を調べましょう。男性の貧血は胃がんや大腸がんなどのサインという可能性もあるため、検査を受けておくと安心です。

Point
精密検査では「鉄」「フェリチン」の2つの数値を確認することになります。
鉄→ヘモグロビンが補填する上で重要な材料
フェリチン→鉄の貯蔵量

STEP 3 鉄とフェリチンが少なければ「鉄欠乏性貧血」

鉄欠乏性貧血ということが分かったら、医師の診察を受けて対処法を考えましょう。

男性	女性
男性の鉄欠乏性貧血は特に、鉄剤の内服で対症するだけでなく、貧血の裏に大きな病気が隠れていないかを調べることも大切です。	月経の出血による鉄欠乏性貧血が多いとされています。医師との相談の上、鉄剤を内服して様子を見ることとなります。

Point
貧血が慢性化すると鉄は少ないまま、フェリチンが少なくて多くなるという特徴があります。この場合、胃がん、大腸がんの進行で内臓が出血しはじめていることも。この場合は鉄剤を飲んだだけでは効かなくなり、別の治療法を試すこととなります。