

# 大学健康管理センターだより

—貧血は病気のサインかも！！—

平成27年度 第5号

健康診断であなた自身、もしくはあなたの身の回りに貧血を指摘された方はいませんか？  
たかが貧血…と思う方もいるかも知れませんが、貧血が重大な病気の兆候である場合があります。



貧血とは… (基準値: 男性 13.1~17.9g/dl、女性 12.1~15.9g/dl)

血液中の赤血球あるいは血色素(ヘモグロビン)の量が正常より少なくなった状態です。ヘモグロビンには、“酸素を全身に運搬する”という重要な役割があります。貧血によって酸素の運搬が十分に行われなくなると、**酸素不足**となり様々な症状がでてきます。

＜主な症状＞

疲れやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、耳鳴り 等

※緩やかに進行すると、自覚症状を伴わないこともあります。

急に立ち上がったときに起こるようなめまいやふらつきなどの症状は、『起立性低血圧』と呼ばれ、医学的な意味の貧血とは異なります。

## 貧血の種類

### 血液疾患によるもの

#### 鉄欠乏性貧血

★最も多い!!

ヘモグロビンの主な材料である鉄が不足し、ヘモグロビンが作られなくなるために起こる貧血

#### 再生不良性貧血

血液を作る骨髄の働きが低下するために起こる貧血

#### 悪性貧血

赤血球がつくられるときに必要なビタミンB<sub>12</sub>や葉酸が不足して赤血球が減少するために起こる貧血

#### 溶血性貧血

通常の赤血球の寿命よりも早く赤血球の膜が壊れて起こる貧血

### ◆ 二次性貧血

血液疾患以外の基礎疾患が原因で起こる貧血

#### ○慢性疾患

膠原病(全身性エリテマトーデス、慢性関節リウマチ)、肺結核、感染性心内膜炎、肝臓病 など

#### ○慢性腎不全(腎性貧血)

#### ○肝硬変

#### ○内分泌疾患

甲状腺・下垂体・副腎皮質の機能低下症、副甲状腺機能亢進症

#### ○悪性腫瘍

基礎疾患が分からない二次性貧血の場合は、血液疾患と鑑別するために血液内科の受診が必要です。



## 精密検査を受診しましょう！

今年の健康診断の結果はいかがでしたか？貧血以外の項目でも「要精検」判定があった方は、医療機関で精密検査を受診してください。



そもそも、健康診断の目的とは…

- 一次予防: 結果から生活習慣の改善をし、病気を予防する
- 二次予防: 病気を早期に発見し、早期治療につなげる

病気かどうか見極めるためには、集団健診だけでは判断しにくい部分を個別に医療機関で医師に診てもらう必要があります。



『以前も同じ項目で精密検査を受けた結果、異常がなかったため、今回も大丈夫』という自己判断は危険です。身体の状態が昨年と同じとは限りません。自覚症状がなくても進行する病気もあるため、「要精検」判定があった方は、その都度検査を受ける必要があります。

今年の健診で異常がなかった方も、過信せずに、日頃から体の自己チェックを行い、健康管理を心がけましょう。基準値の範囲内でも、年々数値が上がる(下がる)項目など、気になる点がある方は大学健康管理センターまたはお近くの医療機関へご相談ください。

参考資料: 東京都病院経営本部、gooヘルスケア「二次性貧血」、ホンダ健康保険組合

福島県立医科大学は敷地内全面禁煙です。大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員・学生を対象に禁煙サポートをおこなっております。お気軽にご利用ください。

大学健康管理センター

・電話: 024-547-1822 / 1884

・内線: 5260 / 5263

・メール: kenkou@fmu.ac.jp

・場所: 8号館 2階 東側

・開所時間: 8:30~17:15(土日祝日及び12/29~1/3を除く)