

健診結果を大切に！

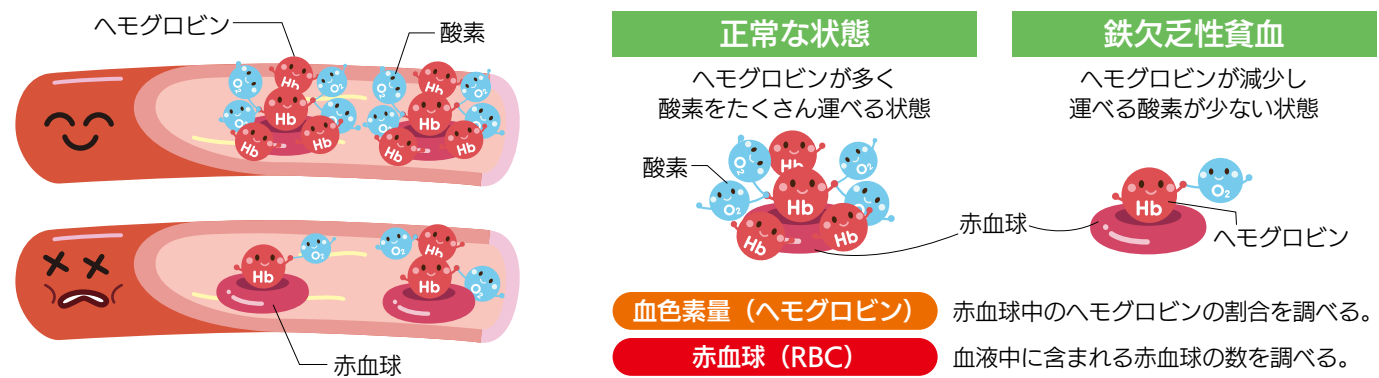
検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

血色素量(ヘモグロビン) 赤血球 (RBC)

血液中のヘモグロビンや赤血球は、全身に酸素を運ぶ大切な役割を担っています。「最近、疲れやすい」「息切れしやすい」といった人は要注意。検査値の異常が関係しているかもしれません。検査値の見方と日常生活でできる改善のポイントを確認してみましょう。

血色素量 (ヘモグロビン)、赤血球 (RBC) とは？

血色素量 (ヘモグロビン) と赤血球 (RBC) は、主に貧血の有無を調べる検査です。ヘモグロビンは、ヘムという鉄を含んだ赤い色素とグロビンというたんぱく質からなり、肺で受け取った酸素を全身に運ぶ役割を担っています。一方、赤血球は、ヘモグロビンを乗せて全身を巡る「運搬車」のような存在です。血液検査の血色素量 (ヘモグロビン) や赤血球 (RBC) では、この酸素を運ぶ力が十分かどうか、すなわち貧血がないか、多血症になっていないかなどを調べます。



健診結果からわかること

■基準値

血色素量 (ヘモグロビン)
男性：13.1g/dL ~ 16.3 g/dL
女性：12.1g/dL ~ 14.5 g/dL

赤血球 (RBC)
男性：427 ~ 570 万 / μ L
女性：376 ~ 500 万 / μ L

■数値が低い場合に疑われる主な病気

貧血 出血 など

基準値よりも低いときは、体に十分な酸素を送ることができない「貧血」のサインの可能性があります。貧血になると、立ちくらみや動悸、息切れ、疲れやすさなどが出やすくなり、階段の上り下りや少し早歩きをただけでも息が弾むことがあります。また、貧血の陰には胃潰瘍や大腸がんなどによる出血、腎臓病などが隠れている場合もあります。



■数値が高い場合に疑われる主な病気

多血症 脱水 など

基準値よりも高いときは、血液に赤血球が多くなって血液が「濃い」状態になっていることがあります。水分不足などで一時的に血液が濃く見えている場合もありますが、なかには赤血球が増えすぎる「多血症」という病気が隠れていることもあります。多血症では、心筋梗塞や脳梗塞などにつながるおそれもあるため、放置は禁物です。



赤血球が多すぎる＝血液ドロドロ

いずれの場合も、健診結果に「要再検査」や「要精密検査」といった判定がついているときは、自己判断で様子を見るのではなく、早めに医療機関を受診して詳しく調べてもらうことが大切です。

数値が悪くなる原因

数値が低い場合に最も多いのは、鉄分が足りなくなることと起こる「鉄欠乏性貧血」です。偏食や過度なダイエットなどで食事からとる鉄分が不足していたり、月経や痔、消化管の病気などで少しずつ出血が続いていたりすると、ヘモグロビンをつくる材料が足りなくなり、赤血球が小さく色の薄い状態になります。結果、血色素量や赤血球の値が低下し、酸素を運ぶ力が落ちてしまいます。

一方、数値が高くなる原因としては、汗をたくさんかいたのに十分な水分補給ができていないときなどに、一時的な脱水で血液が濃くなっていることがあります。また、喫煙や慢性的な呼吸器疾患などで、体が「もっと酸素を運ばなければ」と判断し、赤血球を増やしている場合もあります。多血症のほか、生活習慣や持病が影響していることもあるため、検査結果をみながら医師と相談して原因を探っていきます。

暑い季節は鉄分不足に要注意！

暑さで食欲が落ちると、そうめんやざるそばなど炭水化物中心の食事になりがちです。結果、鉄分やたんぱく質が不足して貧血を招くことがあります。夏バテによるだるさや疲労感だと思っていたら、実は鉄分不足が原因だったということも。特に月経のある世代の女性やダイエット中の人、運動量が多い人は、暑い季節こそ「鉄分とたんぱく質をしっかり取る」ことを意識してみてください。



数値を改善する生活

食生活編

●1日3食、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとる

鉄分は体内で合成できず一度の吸収量にも上限があるため、3食に分けてこまめにとるのが最も効率的です。また、食事の量が十分でも吸収率を下げる食べ方では体内には届きません。例えば緑茶やコーヒーに含まれるタンニンは鉄分の吸収を妨げます。一度に大量摂取するよりも、毎食バランスよく取り入れることが大切です。

●鉄分を多く含む食品を毎食とる

鉄分には大きく分けて動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に多く含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄のほうが吸収率は高いが、非ヘム鉄も工夫次第で吸収率を高めることができます。鉄欠乏性貧血の予防・改善には、ヘム鉄を中心に、非ヘム鉄も組み合わせてバランスよくとることが大切です。

〈ヘム鉄を多く含む食品〉

レバー、赤身肉 (牛や豚のモモ、ヒレなど)、赤身魚 (かつお、まぐろなど)、貝類 (あさりやしじみなど)

〈非ヘム鉄を多く含む食品〉

大豆製品 (豆腐、納豆、高野豆腐など)、小松菜、ほうれん草、ひじき、切り干し大根、ごま、ナッツ類 など

●鉄 (とくに非ヘム鉄) の吸収を助けるたんぱく質、ビタミンCやクエン酸と一緒にとる

〈ビタミンCを多く含む食品〉

ブロッコリー、赤・黄ピーマン、パセリ、キウイ、レモン など

〈クエン酸を多く含む食品〉

梅干し、柑橘類、キウイ、トマト、酢・黒酢 など

運動編

●適度な運動を習慣として行う

ウォーキングなどの有酸素運動は血流を促し、全身に酸素を運ぶ働きを助けるとともに、食欲や睡眠のリズムを整えられ、間接的に貧血の予防にも役立ちます。

運動するときに注意したいこと

- ・貧血がある場合は無理をせず、体調に合わせて運動を行う
- ・十分な水分補給を心がける
- ・運動量が多い人は、とくに鉄分やたんぱく質を意識してとる
- ・疲れや息切れがいつもと違うと感じたら、運動強度を調整しつつ、必要に応じて医療機関で相談する

喫煙者は直ちに禁煙を！

血液中の酸素不足を招く喫煙は、赤血球やヘモグロビンの値を高くする原因のひとつ。タバコは血液をドロドロにします。今すぐ禁煙を始めましょう！

