

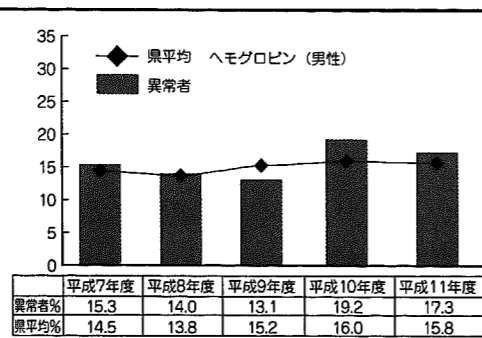
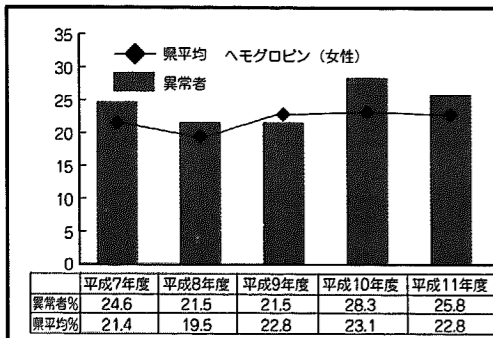


○赤血球とは…酸素の運搬役で、二酸化炭素を運び出す働きをしています。
 ○ヘモグロビンとは…赤血球の中に含まれる色素で、酸素を取り込む働きがあります。
 ○ヘマトクリット値とは…血液全体に対する赤血球の占める割合を言います。

貧血とは、血液中に含まれている赤血球数やヘマトクリット値、色素(以下ヘモグロビン)が減少した状態を言います。では、なぜ貧血が起るのでしょうか。
 赤血球は骨髄で作られ、約120日たつと、主として脾臓で破壊されます。破壊された分だけ新しい赤血球が骨髄で産生され、補給されていますが、何らかの原因で失われた分を補えなくなった状態が貧血です。
 赤血球を作る材料の不足、造血能力の低下、慢性的な出血、赤血球が普通以上に破壊されていくことなどは、みな

貧血の原因になります。特に多くみられる貧血は、鉄欠乏性貧血ですが、その他にも様々な貧血があります。
 ○鉄欠乏性貧血
 慢性的な出血や鉄の摂取不足が原因。
 ○悪性貧血
 赤血球をつくるうえで大切なビタミンB12の欠乏が原因。
 ○再生不良性貧血
 骨髄での造血能力が低下することによって起る。
 ○溶血性貧血
 赤血球が早く壊れるために起る。
 岩室村のヘモグロビン・ヘマトクリット値をみると、男性は年齢とともに減少傾向にあり、女性は40代まで減少を続け、その後は増加の傾向にあります。
 ○女性に鉄欠乏性貧血が多いのはなぜ?
 月経による出血があるがあること、妊娠・授乳期に多くの鉄を必要とすることが挙げられます。

また、以下のような人は特に要注意です。
 1 無理なダイエットを続けている若い女性
 2 食生活が不規則な人
 3 肉類・魚類・大豆製品などのたんぱく質をあまり食べない人
 4 妊娠中・授乳期の女性
 5 子宮筋腫などの疾患のある女性
 ○男性だからといって鉄欠乏性貧血と無縁ではありません。
 以外にもこんな病気が潜んでいることも…
 貧血の原因となる病気
 1 胃・十二指腸潰瘍
 2 がん
 3 腎臓病
 4 慢性関節リウマチ
 男性では、思春期を過ぎると、よほど偏った食事をしていない限り、食生活だけが原因で鉄欠乏性貧血になることはまずありませんが、貧血の診断がきっかけとなり、何らかの疾患が見つかることも多いのです。貧血は氷山の一角です。その根底に隠されている原因を確かめることが何よりも大切です。



ヘモグロビン値の年次推移



このように、検査値に男女差がみられるのは、一体なぜでしょうか。女性は、閉経にともない、女性ホルモンが減少することで、これまで行っていた、悪玉コレステロールの増加を抑えたり、善玉コレステロールの増加を促すという働きが弱まるからです。
 40代男性とは、まさに働き盛り真っ只中にある年代ではないでしょう。仕事の忙しさに追われ、つい食生活が乱れたり運動不足や飲酒の機会の増加などにより、コレステロールを溜めやすい状態になりがちです。

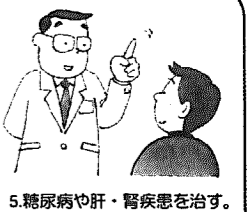
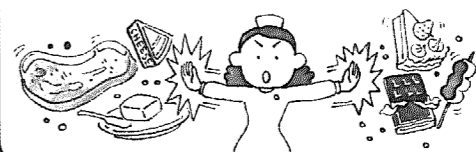
この状況を予防するためには第一に定期的な健診を行う必要があります。そして、その結果をもとに、生活習慣の見直し・改善につなげていくことを強くお勧めします。
 次に、血液中のコレステロールが増えると血管にどのような影響がでてくるかみていきましょう。
 コレステロールとは、つまり血液中の“脂”を意味し、この脂分や中性脂肪が高い状態を高脂血症と言います。コレステロールは細胞を作る成分などとして、また中性脂肪は分解されて筋肉を動かすエネルギーになるなど、大切な役割を果たしています。しかし、多くなりすぎると、血管の壁にコレステロールがくっつき、血液の流れるスペースが狭くなってしまいます。このような状態は動脈硬化と呼ばれる、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす要因となります。
 コレステロールには、余分

男性では総コレステロール・中性脂肪ともに40代が最も高く、それをさかえに減少傾向になります。一方、女性では、年齢が増すことに総コレステロールが増加し、40代をこえると中性脂肪が増加するという結果がでていきます。

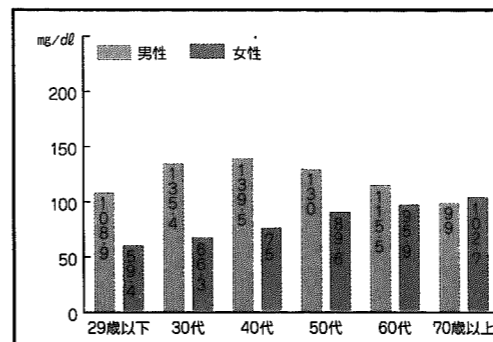
この状況を予防するためには第一に定期的な健診を行う必要があります。そして、その結果をもとに、生活習慣の見直し・改善につなげていくことを強くお勧めします。
 次に、血液中のコレステロールが増えると血管にどのような影響がでてくるかみていきましょう。
 コレステロールとは、つまり血液中の“脂”を意味し、この脂分や中性脂肪が高い状態を高脂血症と言います。コレステロールは細胞を作る成分などとして、また中性脂肪は分解されて筋肉を動かすエネルギーになるなど、大切な役割を果たしています。しかし、多くなりすぎると、血管の壁にコレステロールがくっつき、血液の流れるスペースが狭くなってしまいます。このような状態は動脈硬化と呼ばれる、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす要因となります。
 コレステロールには、余分

原因をとり除きましょう

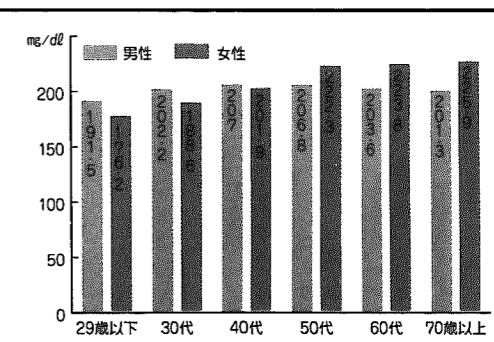
1. 肥満にならないようにする。
2. 動物性脂肪をとりすぎないようにする。
3. アルコールをひかえる。
4. 糖質をとりすぎないようにする。



5. 糖尿病や肝・腎疾患を治す。



中性脂肪



総コレステロール

中性脂肪 年代別平均値

40代に忍び寄る脂肪