

「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

貧血といえば女性というイメージだが貧血ぎみの男性が増えている。そこには危険な病気が潜んでいるかもしれない。順天堂病院総合診療科医局長の齋田瑞恵医師に、男性の貧血について伺った。(医療・健康コミュニケーション 高橋誠)

Q なぜ鉄分が不足すると貧血になるのでしょうか。

A 鉄分は、酸素を体の隅々まで運ぶたんぱく質『ヘモグロビン』の主成分。不足すれば酸素が全身に行きわたらず、倦怠(けんたい)感や息苦しさ症状となって表れます。これが鉄分不足で貧血症

状が起こるメカニズムです。また貧血症状だけでなく、体の代謝が落ちることから気力が下がり、うつ病のような症状が出ることもあります。

Q 健康のために毎日ジムへ通って筋トレも欠かさず、プロテインで鉄分も補充しているにもかかわらず貧血ぎみの男性がいます。なぜでしょうか。

A 実は月経がある女性に比べて、男性はケガなどで出血をしない限り、貧血になるリスクはかなり低いです。もちろん鉄分の一定の消費・供給は誰にでもあります。女性のように断続的に鉄を失うことはありません。

「男性の貧血」の原因

監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学病院総合診療科医局長)
supervised by Mizue Saita



男性で体がだるい、めまいがするなどの症状が慢性的に続くのであれば、別の病気を疑うことも大事です。だるさやめまいなどの症状がある男性が、大腸のポリプから出血していたことに気づかず、がんの発見が遅れたというケースもあります。貧血はいずれ治るだろうと自己判断し、健康診断で便の検査をしていなかったためです。

貧血が慢性的に続く場合はすぐ受診、検査を！

頻繁に運動をしている場合、運動による鉄の消費量が増えることや、汗などと共に鉄の排出量が増えることで起こる「スポーツ貧血」の可能性もあります。スポーツ貧血は、治療の必要はありませんが、男性の貧血には病気が隠れている可能性が高いので、手遅れになる前に、病院で便の潜血検査や、尿に血が混じっていないか、検査をすることをお勧めします。



Profile

順天堂大学医学部(東京都文京区)総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院(福島県郡山市)総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育てとイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

◎監修 / 齋田瑞恵(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授。同大学病院総合診療科医局長)

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーション 高橋 誠