



シルバー 110番・Q&A

ることがあります。WHOによると、15歳以上における貧血の定義を、男性ではHb 13g/dL、女性ではHb 12g/dL未満としています。日本では男女問わず65歳以上でHb 11g/dL未満を貧血の目安としています。かかりつけ医をもち、定期的に採血検査をするようにしましょう。

貧血といえは、まず鉄分不足と考えがちですが、赤血球を作るためには、多くの栄養素が必要です。鉄の他にもビタミンB₁₂・葉酸・亜鉛・ビタミンB₆などの欠乏によっても貧血となります。年齢を重ねると、食事が減り、偏食になりがちの方が多いため、バランスのよい食事を心がけ十分な栄養素を摂ることが大切です。

血液検査では貧血の有無・程度・種類を調べますが、高齢者の貧血の原因は老人性貧血・続発性貧血が大部分を占めていると言われています。70歳以降は急速に造血能力が低下すると言われる、赤血球数・Hb濃度は加齢と共に減少します。加齢に伴う腎臓や骨髄での造血能の低下など様々な要因が影響し、原因が特定できない貧血のことを老人性貧血といい、長期間経過観察が必要です。

他の病気が原因となつて起きる貧血を続発性貧血といいます（悪性腫瘍・感染症・消化官からの出血・腎疾患・血液疾患など）。そのため貧血の原因を調べているうちに隠れた病気がみつかることがあります。例えば、赤血球が小さくなる貧血では、胃や大腸などの消化管からの慢性的な出血による鉄欠乏が原因として考えられます。検査の結果、がんが見つかることも少なくありません。

高齢者は若い人と異なり、貧血が緩やかに進行していることが多く、日常生活の活動性が低下しているために、典型的な貧血症状（動悸や息切れなど）に気づかなかつたりしがちです。また自覚症状があっても、歳のせいだからとか心臓などの持病の症状が原因と考えるしまうこともあり、貧血の進行に伴い、認知障害などの精神神経症状・狭心症などの循環器症状・食欲不振などの消化器症状などが出てくることもあります。高齢者のなんとなく元気がない・だるい・疲れやすいなどの症状は貧血のサインかもしれません。定期的に健康診断を受け、それを見逃さないようにしましょう。

ならいま専科

ましが：A2Cエーツーシー



度・種類を調べますが、高齢者の貧血の原因は老人性貧血・続発性貧血が大部分を占めていると言われています。70歳以降は急速に造血能力が低下すると言われる、赤血球数・Hb濃度は加齢と共に減少します。加齢に伴う腎臓や骨髄での造血能の低下など様々な要因が影響し、原因が特定できない貧血のことを老人性貧血といい、長期間経過観察が必要です。

他の病気が原因となつて起きる貧血を続発性貧血といいます（悪性腫瘍・感染症・消化官からの出血・腎疾患・血液疾患など）。そのため貧血の原因を調べているうちに隠れた病気がみつかることがあります。例えば、赤血球が小さくなる貧血では、胃や大腸などの消化管からの慢性的な出血による鉄欠乏が原因として考えられます。検査の結果、がんが見つかることも少なくありません。

高齢者は若い人と異なり、貧血が緩やかに進行していることが多く、日常生活の活動性が低下しているために、典型的な貧血症状（動悸や息切れなど）に気づかなかつたりしがちです。また自覚症状があっても、歳のせいだからとか心臓などの持病の症状が原因と考えるしまうこともあり、貧血の進行に伴い、認知障害などの精神神経症状・狭心症などの循環器症状・食欲不振などの消化器症状などが出てくることもあります。高齢者のなんとなく元気がない・だるい・疲れやすいなどの症状は貧血のサインかもしれません。定期的に健康診断を受け、それを見逃さないようにしましょう。

医師 妹尾愛子