

血液検査

血液一般

赤血球数

血液中の赤血球の数を表したものです。

赤血球は、血液の主要な構成成分で、酸素を肺から全身に運ぶ役割を担っています。

血色素量

血液中に含まれるヘモグロビンの量を表したものです。貧血の重要な指標です。

ヘモグロビンは赤血球に含まれる赤色素たんぱく質のことで、酸素を全身に運ぶ役割を担っています。

ヘマトクリット

血液中の中で、赤血球が占める容積の割合を表したものです。

高：多血症、脱水など

低：鉄欠乏性貧血、消化管や尿路系からの出血、食事の偏りなど

MCV (平均赤血球容積)

赤血球の平均的な大きさを表したものです。

MCH (平均赤血球ヘモグロビン量)

赤血球1個あたりの平均ヘモグロビン量を表したものです。

MCHC (平均赤血球 ヘモグロビン濃度)

赤血球中の平均的ヘモグロビン濃度を表したものです。

基準値外の場合に疑われること：

【MCV高・MCH高・MCHC正常の貧血】

巨赤芽球性貧血（ビタミンB12や葉酸の欠乏）、肝硬変など

【MCV・MCH・MCHCのすべてが低値の貧血】

鉄欠乏性貧血、鉄芽球性貧血、慢性疾患に伴う貧血など

【MCV・MCH・MCHCがおおよそ基準内の貧血】

溶血性貧血、再生不良性貧血、急性出血に伴う貧血、腎性貧血など

血小板数

血小板は、血管の損傷に反応して出血を止める役割を担っています。

高：鉄欠乏性貧血や出血に伴う反応性増加、リウマチなど慢性炎症、骨髄増殖性腫瘍など

低：特発性血小板減少性紫斑病、肝硬変、白血病などの骨髄の病気

白血球数

白血球は、身体に侵入した細菌などの病原体や異物を取り込み、消化・分解するなど、免疫の働きをしています。基準値外の場合は、身体のどこかに感染や炎症が起きていることを表します。

高：感染症、炎症性疾患、白血病、骨髄増殖性腫瘍、薬剤の影響など

低：再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、一部の白血病、がん治療の影響、薬剤性障害など

血清鉄

血液中に存在する鉄のことです。
身体の鉄欠乏、鉄過剰を調べるために用いられます。

高：再生不良性貧血など

低：鉄欠乏性貧血など

血液像

白血球の各種類（好中球、好酸球、好塩基球、リンパ球、単球）の割合を百分率で表したものです。
好中球は感染防御機能、リンパ球は免疫能、好酸球はアレルギー疾患に関係しています。

基準値外の場合に疑われること：

感染症、血液疾患、悪性腫瘍など

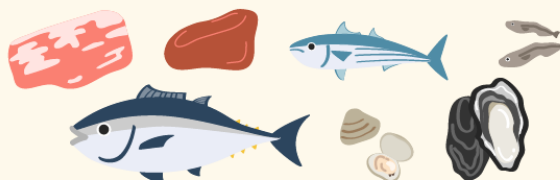
※貧血は、鉄欠乏性貧血以外にも、骨髄、肝臓、腎臓が原因のこともあるので、原因をはっきりさせることが先決になります。早めに医療機関を受診しましょう。

生活習慣のアドバイス

Point 1 鉄分を多く含む食品を十分に摂取する

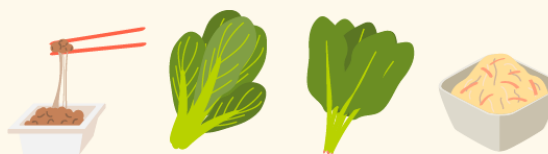
食品に含まれる鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は約25%程度、非ヘム鉄は約5%程度と吸収率は異なりますが、どちらも摂取できることが好ましいです。

ヘム鉄を多く含む食品



牛肉・レバー・まぐろ・カツオ・あさり・牡蠣・煮干し など

非ヘム鉄を多く含む食品



納豆・小松菜・ほうれん草・切り干し大根 など

Point 2 ビタミン類を十分に摂取する

ビタミンCは鉄を身体に吸収しやすい形に変えてくれる作用があります。またビタミンB12や葉酸は造血を促進する作用があります。

☆特に非ヘム鉄を多く含む食品を食べる時は、効率良く鉄分を摂取するために、ビタミン類を多く含む食品と一緒に摂ることが大切です。

ビタミンCを多く含む食品



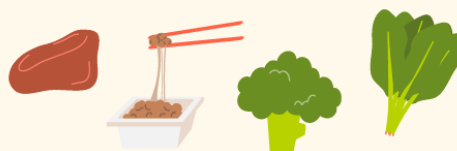
野菜・果物類全般

ビタミンB₁₂を多く含む食品



レバー・しじみ・あさり・チーズ など

葉酸を多く含む食品



レバー・納豆・ブロッコリー・ほうれん草 など

Point 3 たんぱく質を十分に摂取する

たんぱく質は、鉄とともにヘモグロピンを作る材料であると同時に、鉄分の吸収率を高める栄養素でもあります。一度で多くの量を摂取しても身体の中に貯めておくことはできないので、毎食摂り入れましょう。



Point 4 タンニンを含む飲料の摂取量は適度に保つ

タンニンは、鉄分の吸収を妨げる作用があります。食事から摂取した鉄分を効果的に吸収させるために、食前・食後で多量に摂取するのは控えましょう。

