



今回のテーマは「貧血検査」

今日、5/12（金）に実施した「貧血検査」の結果を渡しました。結果には、「白血球」「赤血球」「血色素量」など8つの項目が記載してあります。さて、それぞれが何を示しているのか、どんな役割を果たしているのか知っていますか？

貧血って何？

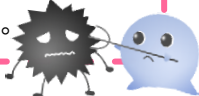
血液中の赤血球の数が減ったり、血色素（ヘモグロビン）の量が少なくなったりすることを「貧血」といいます。原因は様々ですが、中学生に多いのは、鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血は、血液中の赤血球の中の血色素（ヘモグロビン）が少なくなった状態です。ヘモグロビンの原料は鉄なので、この鉄分が不足すると、貧血になります。



貧血検査で分かること

白血球

白血球は、体を守る働きをしています。この値が高い時は、体内のどこかで炎症が起きたり、病原菌が進入していることを示します。



赤血球

赤血球は、酸素を体の隅々まで運び、不要になった二酸化炭素を運び出す働きをしています。赤血球の数が少ないと貧血になり、多すぎると血液の流れが悪くなります。

血色素量

赤血球に含まれるヘモグロビンの量のこと。赤血球が正常値でも、ヘモグロビンが少ない時は貧血となります。



血小板

血小板の主な役割は止血です。血小板が少ないと出血しやすかったり、血が止まりにくかったりします。

MCV(平均赤血球容積)
MCH(平均赤血球ヘモグロビン量)
MCHC(平均赤血球ヘモグロビン濃度)

これらの数値のバランスにより、貧血の原因を推測します。

ヘマトクリット

一定の血液に含まれる赤血球の割合のこと。この値が低い時は、血液中の赤血球が少ない、いわゆる血が薄い状態で、貧血が疑われます。逆に値が高い時は、多血症が疑われ、血液が流れにくい状態になっている可能性があります。

貧血を防ぐために



貧血を防ぐためには、食事内容を見直すことが大切です。1日3食規則正しく食べ、偏食や無理なダイエットはやめるようにしましょう。貧血予防に特に大切な鉄分（ほうれん草、レバー、ひじきなど）は、タンパク質やビタミンCと一緒に食べると、体への吸収率が高まるといわれています。

血液は、生命を維持するために大切な存在です。規則正しく、栄養バランスの良い食事を心がけて、貧血を予防しましょう。