

## 「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

大学病院の総合診療専門医として、3人の子育て経験を活かした女医ならではの細やかな診療を心がける齋田瑞恵先生。総合診療専門医は2018年に新しく始まり、広範囲かつ多様な問題に対応する医師としての役割が注目されています。健康診断による病気の早期発見、ワクチン接種の推奨、西洋と東洋医学の融合、感染症診療など、患者さんご家族に寄り添い、みんなで「幸せなおじいちゃん」になろう、と呼び掛けています。本連載ではそのエッセンスを抜粋してご紹介します。  
(医療・健康コミュニケーター高橋誠)



だるい、疲れやすいなど困っているのに、健診でも異常が見つからない方は「隠れ貧血」（潜在性鉄欠乏性貧血）かもしれません。

健診で貧血と診断されなくても、実は体内の「貯蔵鉄」が不足し、さまざまな不調を抱えている日本女性は1000万人以上といわれています。

### フェリチン値で隠れ貧血をチェック

貧血は、一般的には血液中のヘモグロビン濃度(Hb)が男性13g/dl、女性12g/dl、高齢者11g/dl未満の状態を指します。

ヘモグロビン値は正常範囲でも鉄が欠乏している隠れ貧血は、フェリチン値でわかります。

フェリチンは内部に鉄を蓄えることができるタンパ

## 隠れ貧血

～健診結果は“異常なし”  
でも実は鉄不足 ①

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



ク質で、肝細胞などを中心に、骨髄や筋肉など全身に分布しています。

鉄分が不足すると、フェリチンに蓄えられていた鉄分(貯蔵鉄)が放出され、血液中の鉄分量を調整します。

いわばフェリチンは貯金、ヘモグロビンは財布の中身です。貯金含めて家計をつかむように、フェリチン値を知り、鉄分の過不足をつかむのです。

隠れ貧血の主な症状は、だるい、疲れやすい、息切れ、イライラする、肌が青白い、爪が割れやすいなど

があります。

息切れとは「労作時息切れ」と呼ばれ、運動や階段昇降などに伴って起こる息切れを指します。安静時には症状がなく、何らかの作業を行うときに息が切れる場合は隠れ貧血が疑われます。

次回は隠れ貧血の原因と改善策について解説します。

【隠れ貧血の参考文献】『栄養生活 妊活で重要なのはお金より鉄』(木原洋美共著 アンメットニースパブリッシング)《Amazonにて販売中》

### 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。

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠

