

日本人女性の貧血

令和2年度の血液事業年度報によると献血申込者のうち献血ができなかった人は10.5%を占めます。男性は5.6%、女性では19.5%が採血不可でした。献血ができなかった理由の48%がHb不足です。この割合はここ10年間ほとんど変わっていません。女性ではHb12.0g/dL、男性では13.0g/dL未満を鉄欠乏性貧血と診断します。平成30年度の国民健康・栄養調査報告では日本人女性の20歳から49歳におけるHb12.0g/dL未満の貧血の割合は19.5%です。日本人女性の平均閉経年齢は50歳で、50～69歳の女性では貧血の頻度は7.6%と減少します。(図1.)ちなみに男性は20～49歳ではHb13.0g/dL未満の貧血は0.4%で、50～69歳では8.2%と増加します。

鉄欠乏性貧血の前段階として貧血のない鉄欠乏という状態があります。これは体内の貯蔵鉄が減少している状態でフェリチン値が指標となります。貧血が認められなくてもフェリチン値が12ng/ml未満であれば鉄欠乏と診断します。日本人女性の場合、閉経前では45%以上が鉄欠乏の状態にあると言えます。(図2.)世界の女性の鉄欠乏・鉄欠乏性貧血の頻度を表1.に示します。欧州、米国では閉経前の女性で貧血の頻度が3～5%ですので、日本人女性の鉄欠乏性貧血・鉄欠乏の割合は欧米に比べかなり高いと考えられます。この日本人女性の鉄欠乏の状況は長年改善が見られません。米国、英国など国によっては小麦粉など食品に鉄を添加しており、国民の鉄についての栄養状態の改善に有効であることが認められています。

国民健康・栄養調査の報告では、日本の成人女性は、鉄分を推奨量の60%しか摂取できていません。これも長年変化がありません。おそらく医療従事者も、世間一般の人々も鉄欠乏を重視していないからでしょう。軽度の貧血では自覚症状を訴える人はいません。しかし実際には貧血のない鉄欠乏でも易疲労、いらいら感、活力低下、運動能低下が指摘されています。女性だから軽度の鉄欠乏や貧血はあっても普通と考えて、鉄欠乏の症状として自覚していないひとが多いのではないのでしょうか。

日本赤十字社長期ビジョンにおける血液事業の戦略目標は、「世界最高レベルの血液事業を通じた医療・健康増進への貢献」です。血液センターとしては女性の貧血の改善は直接献血者確保に直結しますので、食生活の改善や、サプリメントの活用など鉄欠乏解消への啓蒙を積極的にしてもよいように思います。

(広島県赤十字血液センター 所長 麻奥英毅)

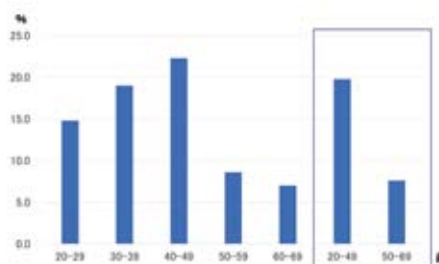


図1. 日本人女性における貧血(Hb<12.0g/dL)の年代別頻度
平成30年度国民健康・栄養調査から作成

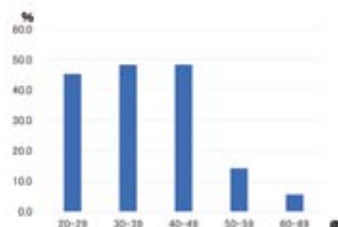


図2. 女性におけるフェリチン値15ng/ml未満の年齢別頻度
平成21年度国民健康・栄養調査から作成

表1. 世界の女性の鉄欠乏・鉄欠乏性貧血の頻度

国名	対象年齢(歳)	鉄欠乏性貧血(%)	鉄欠乏(%)
米国	20～49	5	9～11
英国	18～44	6.6	20
スイス	女性全体	3	19
ノルウエー	20～55	3～4.7	15.1
デンマーク	18～30	2.6	18
フィンランド	20～50	5.8	20
オランダ	20～49	0～5	16
スペイン	19～35	3.9	10.7
トルコ	19～40	23.8	40.0
日本	20～49	19.8～26.6	29.9～48.4
	12～89	8.5	49.9
シンガポール	30～40	-	8～23
バングラディシュ	16～40	32～35	15～59

(日本鉄バイオサイエンス学会2004より引用)

2023年 秋の学会紀行

～爽籟や空にみなぎる月あかり～ 今年の夏は異様に暑く待ち望まれた秋でしたが、皆様は如何お過ごしになられたでしょうか。読書の秋?芸術の秋?はたまた食欲の秋!いえいえ、学会の秋でした!という方も多いかもしれません。例年春と秋は大小問わず多くの学会が開催される時期でもあります。ご多分に漏れず私も学会の秋を出精いたしましたので、そのご報告をさせていただきます。



第47回日本血液事業学会総会【10/3～10/5 ウィンクあいち、Web併用】

日本血液事業学会(The Society for Japanese Blood Programme)とは、1977年に血液事業に関する学術的研究を行うために設立された団体で、血液センター職員をはじめ血液事業に関わる方々が籍をおいています。他の学会同様、年に一度全国学会を開催しており、今回鳥取県赤十字血液センター(以下鳥取センター)からは3つの演題を携え、10名余りで名古屋市に乗り込んで参りました。

鳥取センターが発表した演題は以下の通りです。※()内は筆頭演者の所属部署

■推進部門と採血部門の連携による全血採血から成分採血への移行の取り組み(採血課)

■「分かりやすい資料作成」の継続・展開は、職員の自主性・意欲の向上につながる!(品質情報課)

■地域MRによるブロック内全県を対象とした輸血検査勉強会

—いつでも・どこでも・何度でも学べる仕組みづくり(学術情報・供給課)

学会会場はまさにfestival。自センターの取り組みを紹介したり、他センターの活動を鳥瞰できるのは勿論のこと、県やブロック、また血液センターの垣根を超えた交流を図ることができ、職員一同とても有意義な3日間を過ごすことができました。鳥取センターは全国的にみても規模の小さなセンターの1つです。しかし、その分小回りの効く体制と連携の良さを武器に、学会で学んだことや培われた人脈を活かし、これからも地域密着型の輸血よろず相談窓口として日々仕事に取り組んで参りたいと思います。

秋の三大欲望「読書・芸術・食欲」でめぐる学会開催地数珠繋ぎ【2023年秋期ver.】

①第68回日本輸血・細胞治療学会中国四国支部例会【9/9 鳥根県松江市】

【芸術】鳥根県立美術館で布志名焼の優品を鑑賞、当館は水を画題とする絵画も収集、水が印象的な小説を読みたい→③鳥取県出身の作家の代表作

②第56回中四国支部医学検査学会【9/16～9/17 愛媛県松山市】

【食欲】キュッと冷えた地ビールと揚げたてのじゃこ天で乾杯
→③更なる酒のアテと癒しを求め温泉天国に辿りつく、足湯につかりながらのんびり読書

③第49回鳥取県医学検査学会【10/1 鳥取県鳥取市】

【読書】米子市育ちの桜庭一樹著「私の男」、凍て付く海と血の詰まった肉体の対比にふるえる
→⑤暖かな土地へescape

④第47回日本血液事業学会総会【10/3～10/5 愛知県名古屋市】

【芸術】横山美術館の絢爛豪華な輸出陶磁器コレクション、オールドノリタケ以外にも素晴らしい陶磁器がたくさん→①布志名焼をもっと見たい

⑤第30回日本輸血・細胞治療学会 秋季シンポジウム【10/26～10/27 長崎県長崎市】

【芸術】長崎県美術館所蔵のスペイン美術コレクションから横溢する生と太陽光を摂取
→②目が眩むほどの陽光に灼かれながら手を伸ばす先には

(鳥取県赤十字血液センター 学術情報・供給課 森 唯)

来年の中四国支部医学検査学会は鳥取市(11/2～11/3)で開催されます!
皆さまぜひお越しください♡

Instagram・X(旧Twitter)フォローで
キャンペーン開催中

