

血液検査では
わからない！

隠れ貧血を暴く フェリチン値を知ろう

**フェリチン値が低いと
体は自転車操業状態**

健康診断でとくに貧血とはいわれていない、ヘモグロビン値は「異常なし」と出ているのに、頭痛やめまい、気分の落ち込みなどの不調がある場合、それは「隠れ貧血」かもしれません。健康診断などで行う一般的な血液検査は、血液中のヘモグロビン濃度（ヘモグロビン値）をみるのですが、鉄欠乏性貧血は、ヘモグロビン値からではわからないことが多いのです。こうした隠れ貧血は、「フェリチン値」を測定することで発見できます。フェリチンは、内部に鉄を取り込んで保存する機能を持った、たんぱく質。フェリチン値が低いと体内の貯蔵鉄量が少ない、すなわち鉄欠乏性貧血の疑いありと判定されます。

例えるなら、ヘモグロビン値はお財布のなかのお金で、フェリチン値は銀行口座。お財布にお金があっても銀行口座の残高が少なければ、体は自転車操業をしているようなもの。無理をして倒れてしまわないよう、フェリチン値を高めましょう。

【ヘモグロビン=お財布】

ヘモグロビン値は
血液中の濃度を測る



血液 100ml 中に含まれるヘモグロビンの量を調べることで、濃度を測定した数値。検査前に喫煙をするなど、ストレスの状態によって数値は変動する可能性があります。

【フェリチン=銀行口座】

フェリチン値は体内にある
鉄の備蓄がわかる



血液中（または血清中）のフェリチン濃度を表す数値です。体内の貯蔵鉄量と相関関係があり、比較的安定しているため検査時の体調にはあまり左右されません。炎症がどこかにあると異常高値を示すこともあります。

お財布にお金があっても銀行にお金がないと生活できない！

日本人女性のフェリチン値 (25.4ng/ml以下の割合)

(平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査より抜粋)

フェリチン	20~29歳	30~39歳	40~49歳
~10ng/ml	23.5	32.7	35.7
10~30ng/ml	43.4	38.8	34.4
30~50ng/ml	17.1	19	14.9
50~100ng/ml	20.8	8.2	16.9
100~ng/ml	0	0.3	1.9

(単位 %)

**圧倒的に
若い女性に鉄不足が
多い！**

左の表は、日本人女性のフェリチン値を、年代別に示したものです。鉄不足の目安は25.4ng/ml以下ですが、予備軍を含め30ng/ml以下の割合が驚くことに、20～50歳の女性約70%にのぼります。隠れ貧血は、誰にとっても他人事ではありません。

column

血液検査の結果で、 栄養の問題点を見つけよう

(A子さんの血液検査の結果)

血液検査項目	主な栄養素	経過		栄養学的な読み方(有経女性)		
		初診	4か月後	赤信号	黄色信号	理想値
AST	ビタミンB ₆	15	19	15未満	17未満	20
ALT	ビタミンB ₆	7	17	1桁	15未満	20
γ-GTP	たんぱく質摂取	8	15	1桁	15未満	20
BUN	たんぱく質代謝(B群)	6	16	1桁	15未満	15~20
総コレステロール	たんぱく質+脂質	139	185	150未満	180未満	180~280
フェリチン	鉄	13	38	25未満	50未満	50~80
MCV	鉄	87	92	90未満	93未満	95
TIBC	鉄	380	312	350以上	320以上	300

※初診時も4か月後もすべて検査会社の参考基準値内だが、栄養状態が改善し諸症状は緩和

※赤信号、黄色信号、理想値の値は、奥平式の参考値。個体差、各種の上昇因子や低下因子に影響を受ける。

血液検査がオールAでも
栄養的にはC判定かも？

血液検査の結果が、検査会社の参考基準値内でオールA判定だとしても、栄養面から検査結果を見てみると、C判定やD判定となることがあります。

鉄欠乏か否かは、ヘモグロビン(赤血球内の鉄)よりもフェリチン(全身の細胞にある貯蔵鉄)やMCV(赤血球の大きさ)、TIBC(鉄を運ぶトラック)などを参考にしたほうがよくわかるのです。フェリチンが25未満、MCVが90未満、TIBCが350以上は赤信号です。かなりのテケジョ、テケコだと言えます。

鉄の指標と同じくらい、テケジョが注目すべきは、たんぱく質関連の指標です。ALTや、γ-GTP、BUNが1桁の場合、たんぱく質やビタミンB群が不足している可能性が高いです。検査数値は、病気や病態など



に影響されて高くなることもあり、栄養不足の指標にならない場合もあります。

詳細は、前書をご参照ください。表でご紹介しているA子さんは、数値がすべて検査会社の参考基準値内でしたが、疲れやすい、食欲がない、眠りが浅い、イライラする、などの症状がありました。不足している栄養を補うと、数値が検査会社の基準値内で変化し、4か月後には症状が改善しました。

皆さんも一度、ご自身の血液検査の結果を、栄養学的な視点で見直してみませんか？