

× 医知創造ラボ

その頭痛、 貧血のサインかも

鉄不足と頭痛の、知っておきたいはなし

健康解説

監修: 今村久司 所要 約8分

その頭痛、 貧血と関係ある？

結論

①貧血で頭痛は起こりうる ②女性・鉄不足に多い ③
鉄剤の自己判断はNG・まず血液検査

- この動画でわかること **AGENDA**

3つのポイントで、すっきり理解

1 なぜ貧血で頭痛が起こる？

酸素を運ぶ力との関係

2 貧血のセルフチェック

頭痛＋このサインに注意

3 受診の目安と危険なサイン

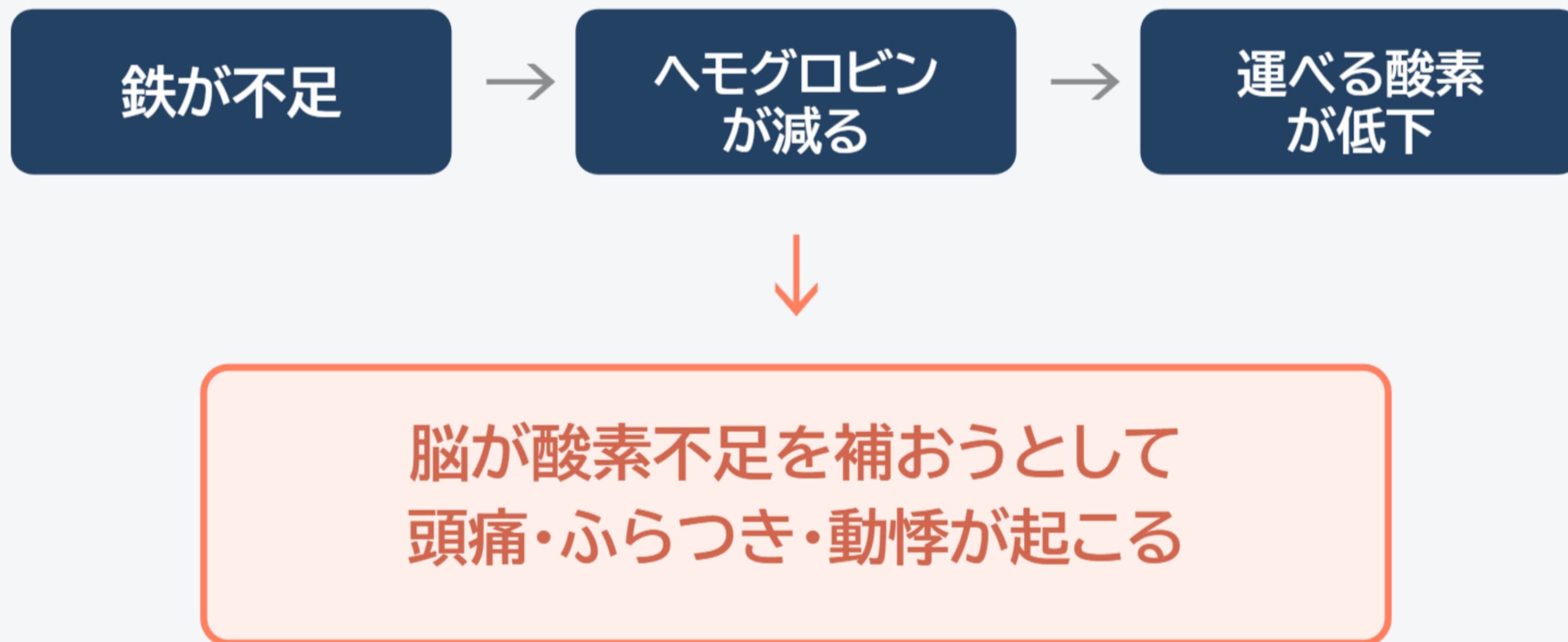
何科に行く？急ぐのはどんな時

CHAPTER

01

なぜ貧血で
頭痛が起こる？

鉄が足りないと、脳に酸素が届きにくい



頭痛持ちは、脳だけの問題？

× 頭痛持ちは脳や体質だけの問題だ

○ 女性では鉄欠乏が背景のことも。月経に関連した片頭痛との関連が報告されている

CHAPTER

02

貧血の
セルフチェック

—

頭痛＋このサイン、ありませんか？

- ✓ 疲れやすい／動悸・息切れがする
- ✓ 顔色や唇が白っぽい／爪が反る・割れる
- ✓ 氷を無性に食べたくなる／脚のむずむず

複数あてはまるなら、一度血液検査を

CHAPTER

03

こんな貧血＋頭痛は
受診を

迷ったときの受診目安



すぐ受診を

突然の激しい頭痛、手足のしびれ・ろれつが回らない、黒い便や血便、強い息切れ



早めに受診を

だんだん強まる貧血症状(疲れ・動悸)と頭痛が続く



受診の目安

まず内科で血液検査。月経が多い女性は婦人科も

CHAPTER

04

やっではいけないこと
できる対策

鉄剤の自己判断はNG。まず原因を

1

鉄剤を自己判断で飲み
続けない



2

まず血液検査で原因を
確かめる



3

食事で鉄を補う(治療は
医師と)

⚠ なぜ自己判断がNG？

貧血の裏に胃や大腸からの出血(まれにがん)が隠れていることがあり、鉄剤だけで数値を改善させると発見が遅れます。

CHAPTER

05

女性と鉄欠乏
月経・妊娠

生理のときの不調、気のせい？

× 生理のときの頭痛やだるさは我慢するもの

○ 月経のある女性・妊娠中は鉄が不足しやすく、片頭痛やむずむず脚とも関連。我慢せず相談を

今日の3つの持ち帰りポイント

01

貧血で頭痛は 起こりうる

鉄不足で脳に酸素が届きにくくなり、頭痛やふらつきに。女性・月経関連が多い。

02

頭痛＋このサイン に注意

疲れやすい・動悸・顔色が白い・氷食症・むずむず脚などが重なるとき。

03

鉄剤の自己判断 はNG

原因を調べる前に飲み続けない。まず内科で血液検査を。

× 医知創造ラボ

気になる頭痛は、一度血液検査を

毎週、暮らしに役立つ健康の話をお届けしています



チャンネル登録



高評価

関連動画:「その頭痛、薬の飲みすぎかも？薬物乱用頭痛」