

## 貧血の心配はありませんか？

貧血とは、血液中の赤血球の数やヘモグロビン（血色素）※の濃度が低い状態をいいます。ヘモグロビンは肺から酸素をうけとり全身に運んでいるので、貧血になると体中に酸素が行き渡らなくなり、体の中は酸素不足になってしまいます。貧血の中で最も頻度が高いのは、体内の鉄が不足しておこる**鉄欠乏性貧血**です。貧血は女性に多く成人女性の約 17%が貧血で、その中でも鉄欠乏性貧血が約 70%を占めています。

(※WHO基準：ヘモグロビン濃度 成人男性 13 g/dl 未満 成人女性・小児 12 g/dl 未満であると貧血と診断。)

### —鉄欠乏性貧血について—

#### 【症状】

全身症状：立ちくらみ、動悸・息切れ、だるい、元気がない、めまい、朝起きにくい  
皮膚・爪：顔色が悪い、皮膚に潤いが無い、爪の色が白っぽい、爪が薄くなる、へこんでいる、割れやすくなる、爪の先が反り返っている

#### 【原因】

1. 鉄摂取量の不足  
欠食・偏食、無理なダイエット、外食・インスタント食品の多食などの食生活の乱れ等の原因
2. 鉄需要の増加  
思春期は急激な成長により血液量が増加し、鉄の需要も増加して貧血になりやすい
3. 過剰な鉄損失  
月経（生理中は男性の 1.2 倍の鉄が必要）過多、子宮筋腫などの婦人科系疾患、胃潰瘍・痔・がんなどの慢性的な出血、過激な運動による鉄の損失
4. 吸収障害  
胃炎などにより胃酸の分泌が不足し、鉄の吸収が障害される

#### 【鉄の種類】

**吸収率の高い鉄（ヘム鉄）**：レバー（特に豚）、カキ、もも肉（豚・牛）、かつお、マグロ、あさり、うなぎ、など

**吸収率の低い鉄（非ヘム鉄）**：乾物（ひじき・切干大根）、小松菜、ほうれん草、生揚げ、納豆、鶏卵、など

#### 【鉄欠乏性貧血の予防】

- 1 日 3 食、（偏食・減食・欠食をなくし）栄養のバランスの良い食事を摂る。
- 必要以上のダイエットをしない

#### ○鉄分を摂るためのポイント○

- ① 鉄分（ヘム鉄）の多い食品を摂る。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収が良い
- ② 野菜や穀類に含まれる「非ヘム鉄」は、動物性のたんぱく質と一緒に摂ると吸収が良くなる

- ③ ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれるので、新鮮な野菜や果物を摂る  
(ほうれん草・にんじん・ピーマン・キャベツ・トマト・りんごなど)
- ④ 酢や香辛料、梅干しなどを使った料理は、胃粘膜を刺激。胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収を良くする。良くかんで食べることも、胃酸の分泌を促進する
- ⑤ 緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げるため、食事中や食後 30 分は控える

#### ☆プチ情報☆

鉄のできた調理器具を使うと、鉄の摂取量を増やすことができます。これは、調理をしている間に、調理器具から鉄が溶け出すためです。しかも、ただ単に炒めるよりは、長時間にわたってじっくり煮込んだ方が、溶け出す鉄の量はよりアップします。その際、トマトなどの酸を含んだ食品を加えれば、鉄が溶けやすくなるので、なお効果的です。

**鉄欠乏性貧血の原因として、食事からの鉄分摂取不足以外が原因で病気が潜んでいることがあります。 たかが貧血と軽くみないで、医療機関を受診しましょう。**

食事療法だけでは貧血の速やかな回復が困難な場合が多く、鉄欠乏性貧血の治療のため鉄剤が処方されることがあります。治療による効果がみられても、鉄欠乏状態の改善や貧血の再発防止には食事療法を根気よく続ける必要があります。

<詳しくは下記サイトをご覧ください>

厚生労働省：貧血の予防

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>