



赤や黄色へとカラフルに色付いていた木の葉も少しずつ寂しくなり、そろそろ鈴の音も聞こえてきそうな季節となりました。屋外でのスポーツよりも屋内で過ごす日も多くなる季節です。自然と家族や友人と鍋を囲んだり、一緒においしい物も食べたりとする機会も増えることと思います。今回は、しっかり栄養もとれるこの時期に貧血について考えてみたいと思います。

## 貧血とは

**最近疲れやすい、めまい、息切れでお悩みの方、貧血ではありませんか？**



血液に含まれる赤血球が減ったり少なくなることです。体内では、赤血球中のヘモグロビンが酸素と結合して、身体のすみずみに酸素を運ぶ役割を果たしています。全身に酸素を運んでいるため赤血球が少なくなると酸素が十分に行き渡らなくなり、少しの動作で息が切れたり疲れやすくなったりする貧血特有の症状があらわれます。2015年の厚生労働省の調査によれば日本人女性の5人に1人は貧血といわれています。医療機関では、ヘモグロビン値が成人男性で「13g/dl未滿」成人女性で「12g/dl未滿」80歳以上の場合は「11g/dl」で貧血と診断されます。

**当てはまる症状、ありませんか？**

## 貧血の症状

疲れやすい、肩こり、なんとなくだるい、食欲不振、身体が冷える、イライラする、集中できない、めまい、たちくらみ、慢性な頭痛、顔色が悪い、耳鳴り、爪が割れやすい、爪に縦の筋が入る、爪がスプーンのようにそる、耳鳴り、酸っぱいものが舌にしみる、口の内側や下まぶたの裏が白っぽいなどの症状がでます

## 鉄欠乏性貧血

**女性に多い原因は生理・ダイエット。男性も注意**

### 鉄摂取不足

- 貧血の原因の3分の2は鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。
- 鉄は赤血球の中のヘモグロビンを作る材料、そのため鉄が不足すると赤血球を作れなくなり貧血になります。
- 偏った食事や過度のダイエット、胃腸障害、胃切除、消化不良症候群などで栄養が十分吸収されていないと鉄不足になりやすくなります。

### 鉄の必要性が増える

- ランナーなど激しい運動をする人は、筋肉は大量の酸素を必要とするためヘモグロビンが減少すると酸素機能能力が低下し疲れやすくなり記録が出なくなったりします。又発汗量が多く、汗への鉄の流出量が増加するため鉄不足になりやすくなります。

### 鉄の喪失が大きい

- 何らかの原因により生理の時の出血量が多く鉄欠乏性貧血になります。主な原因は子宮内膜ポリー

プ・子宮筋腫・子宮腺筋腫症・子宮癌です。貧血があり過多月経が疑われる場合は内科の他に婦人科も受診して原因を明らかにして治療をしっかり行うことが大切です。

胃・十二指腸潰瘍・痔などの消化管出血や癌からも出血し貧血になります。白血病・多発性骨髄腫では赤血球がうまくつくれず貧血になることがあります

**出血源の検査が大切！**



## 日頃の心掛けで貧血改善

- 禁煙・・・喫煙はビタミンCを壊してしまいます。ビタミンCが不足すると鉄の吸収が悪くなります
- 食事に気をつけよう
  - ①鉄の豊富な食品や良質のたんぱく質をとろう
  - ②1日3食しっかり食べよう・・・食事を減らすとたんぱく質、ビタミンCも不足します。
  - ③定食型の組み合わせを目指そう・・・主食、主菜、副菜のある食事は栄養のバランスが良い。
  - ④野菜や果物を積極的に食べよう・・・野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄の吸収を良くする。ダイエットと称して非ヘム鉄の多い野菜類だけを食べていれば鉄不足の状態になります。
  - ⑤よく噛んで食べよう・・・唾液や消化酵素と混ざり鉄の吸収が行われ易くなる。
  - ⑥コーヒーやお茶を控えよう・・・コーヒーやお茶のタンニンが鉄の吸収を妨げるので貧血の人は控えた方がよい。

### 貧血予防、鉄不足に効果のある食材



ヘム鉄 (体内への吸収が良いので効率的)

○レバー、豚もも肉、カツオ、イワシ、鮭、アナゴ、赤貝など

非ヘム鉄 (体内への吸収率はヘム鉄に比べて低いです。しかし、一般的に日本人が食事から摂取する鉄の85%以上が非ヘム鉄からですので、ビタミンCと一緒に摂取して体内への吸収率をアップさせましょう)

○あさり、かき、卵、大豆、牛乳など

ビタミンC

○いちご、柿、みかん、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、キャベツ、じゃがいも、さつまいもなど



軽い鉄欠乏性貧血ならば、鉄分を多く含む食生活を心がけることで回復に向かいます

※ 食事改善の効果が十分でないとき、症状がひどい場合等は医療機関を受診しましょう。「貧血かも・・・」と思われる方、保健室で健康相談をご利用ください。