

# ひん けつ 貧 血

## ❖ 貧血とは

赤血球の血色素であるヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きをしています。貧血とはヘモグロビンの量が少なくなった状態のことをいいます。身体に十分な酸素が運ばれなくなると、身体の組織が酸素不足になりさまざまな症状がでてきます。

## ❖ ヘモグロビンの基準値

男性は13~17g/dl、女性は11~15g/dlです。

## ❖ 貧血の症状

つかれやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、むくみなどさまざまな症状が起こります。しかし、緩やかに進行すると自覚症状を伴わないこともあります。

## ❖ 貧血の種類

	特 徴	原 因
鉄欠乏性貧血	貧血のほとんどがこれです。女性に多くみられます。ヘモグロビンの主な材料である鉄が不足し、ヘモグロビンが作られなくなるためにおこる貧血です。	❖ 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による鉄や栄養素の不足。 ❖ 妊娠、授乳期、成長により血液量が増加し、鉄の必要量の増加。 ❖ 月経過多など婦人科の病気や、潰瘍、痔、ガンなどによる消化管からの出血が原因のことがあります。
再生不良性貧血	血液をつくる骨髄の働きが低下するためにおこる貧血です。	
巨赤芽球性貧血	赤血球がつくられるときに必要な栄養素が不足しておこる貧血です。	胃切除などにより胃酸の分泌が不足し、鉄の吸収の障害。 ビタミンB12欠乏性、葉酸欠乏性。
溶血性貧血	赤血球の寿命は約120日ですが、赤血球がそれよりも早く壊れるためおこります。	マラソン選手や長距離歩行などのスポーツ選手に起きることがあることが知られています。

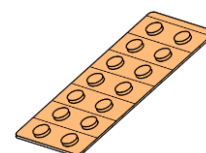
※注意 長く立ち続けて気分が悪くなるのは「脳貧血」といい、ここでいう貧血とは違います。

## ❖ 鉄欠乏性貧血

貧血の中でもっとも多く見られるのが鉄欠乏性貧血で、貧血全体の60%~80%を占めています。

食事とのかかわりも大きく、食事療法が有効な治療手段となっています。鉄欠乏性貧血の治療は原因となる病状を確認して、その治療をおこなうことです。

主な治療は、食事療法と鉄剤を飲むことです。



# 食事療法

食事で鉄を効率よく摂取すること

十分に鉄を補給することは、バランスのとれた食生活をするのが一番大切です。

## ポイント1

鉄分を含む食品をしっかり取りましょう。

### 【動物性食品に含まれる鉄が多いもの】

肉類（赤身）、内臓、レバー、



魚類（血合いの部分多い）カツオ、イワシ、マグロ



### 【植物性食品に含まれる鉄が多いもの】

卵、貝、豆類 大豆、あずき、ココア



緑黄色野菜 ほうれん草 小松菜、

海藻類 のりひじき



## ポイント2

1日3食でいろいろな食品をバランスよくとりましょう。



1回の食事で吸収される鉄量は決まっています、余分なものは排泄されてしまいます。こまめに鉄分を補給するためには欠食せずに1日3回規則正しい食事を！

必要以上のダイエットや食事めき（特に朝食）が、思春期や若い女性の貧血の原因になっています。

インスタント食品の多用にも注意が必要です。

## ポイント3

タンパク質を十分取り、食べ合わせで吸収率をアップさせましょう。

鉄の吸収アップ 	鉄の吸収ダウン 
鉄+タンパク質、ビタミンC、クエン酸	鉄+タンニン、食物繊維、フィチン酸（玄米ライ麦に含）
タンパク質とビタミンCは非ヘム鉄の吸収を助けます。 タンパク質は造血機能にかかせません。 クエン酸（お酢、果物、梅干しなど含）	食事は、タンニンを含まないほうじ茶や麦茶で。 コーヒーお茶はティータイムでとりましょう。

## ポイント4

調理方法を工夫しましょう。

鉄製の調理器具を使うと吸収のよい形の鉄が微量に溶け鉄を補うことができます。



## ポイント5 Q&A

薬はできるだけ飲みたくないの食事 で治したい？	検査値、症状によって治療が異なります。主治医に相談しましょう。
レバーは苦手・・・？	食べられる鉄の多い食品を選びましょう。
スポーツする時の注意は？	汗や筋肉によって鉄をたくさん使うので、鉄やビタミンを多く摂る ことですが、摂取量など主治医に相談しましょう。