

貧血

貧血とは？

血色素（ヘモグロビン）は血液を流れる赤血球に含まれ、肺から全身へ酸素を運搬すると同時に、体に不要な二酸化炭素を回収し肺へ運ぶ働きを担っています。

貧血になると全身が酸素不足になり、その不足を補うために心臓の負担が増えたり、様々な健康障害の原因になります。

貧血は血液検査でわかります

●血色素（ヘモグロビン：Hb）

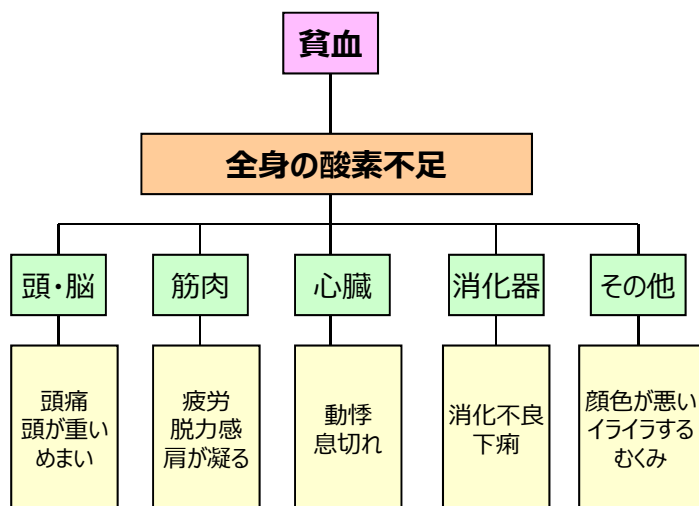
ヘモグロビンは「ヘム」といわれる鉄と「グロビン」といわれるたんぱく質が結びついたものです。数値が低い場合は貧血や出血を、数値が高い場合は多血や脱水を考えます（一般に赤血球数が高い場合にヘモグロビンも高くなります）。

基準値：〈男〉13.1～16.3 g/dl

〈女〉12.1～14.5 g/dl

貧血の症状

息切れや動悸、倦怠感などがよくみられる自覚症状ですが、徐々に発症する場合は、自覚症状に乏しいことも少なくなく、健康診断などで発見されることも多くあります。



貧血の種類

●鉄欠乏性貧血

貧血の中で最も多いのが鉄欠乏性貧血です。ヘモグロビンの主成分は鉄とたんぱく質ですが、この鉄が不足するとヘモグロビンや赤血球ができない鉄欠乏性貧血になります。明らかな鉄欠乏性貧血の場合には、食事の改善だけでは不十分で、鉄剤を飲むなどの治療を必要とします。毎日の食生活の中でなるべく多くの鉄分を摂取するように心がけましょう。

●再生不良性貧血

血液を造る働きが低下するために起こります。治りにくい貧血です。

●悪性貧血

血液を造るために必要なビタミンB12や葉酸が欠乏することによって起こります。稀な貧血です。

●失血性貧血

事故などのからだの内外の大量出血によって起こります。

●溶血性貧血

赤血球が早く壊れることによって起こる稀な貧血です。

貧血は女性にとって最大の敵！

貧血になると、からだのすみずみに酸素を供給できないため、顔色が悪くなったり、肌が荒れたりすることもあります。女性の場合は生理的出血により鉄が失われるので、慢性的な貧血状態になりがちです。また、ダイエットなどの偏った食事も貧血の原因となります。



生活習慣の振り返りと、定期健診が大切です

日常生活のポイント



食事①：偏食・欠食をせず、栄養バランスのとれた食事を！

朝・昼・夕の**1日3回**、
毎日必ず主菜を食べましょう。

たんぱく質は血液の大切な成分となり、鉄の吸収を助ける栄養素です。

- 肉：鶏ささみ、鶏モモ（皮なし）、胸肉、牛・豚モモ、ヒレ肉等
- 魚：白身魚、赤身魚

副菜は**1日5皿**を目標に食べましょう。

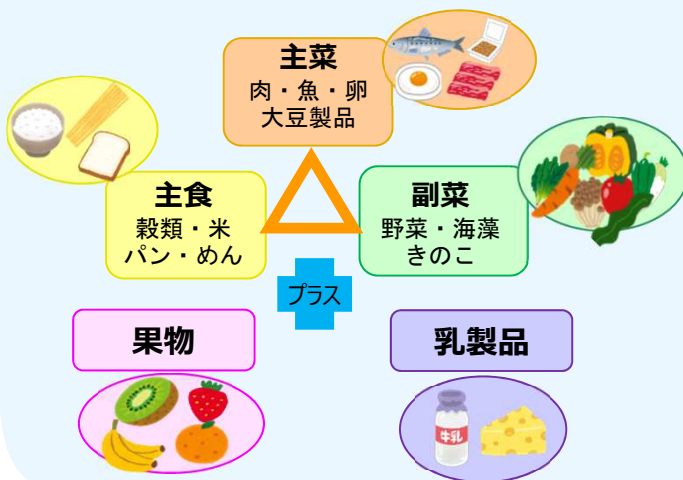
鉄分は野菜にも含まれており、ビタミンCが鉄の吸収を助けます。

- 鉄分の多い野菜
枝豆、大根、小松菜、そら豆、水菜
- ビタミンCの多い野菜
ピーマン、にがうり、ブロッコリー、イモ類
※イモ類含有のビタミンCは、加熱をしても損失が少ないのが特徴です。

適量の果物を**1日1回**食べましょう。

豊富なビタミンCが鉄の吸収を助けます。

- ビタミンCの多い果物
柿、オレンジ、いちご、キウイフルーツ、グレープフルーツ



食事②：造血に必要な栄養素を積極的にとる！

鉄分

鉄には、魚や肉に含まれるヘム鉄（吸収率が高い）と野菜や穀類に含まれる非ヘム鉄があります。栄養バランスを考えて、ヘム鉄ばかりに偏らないように。

ヘム鉄

レバー（特に豚）
丸干しエビ
うなぎ
かつお

非ヘム鉄

しじみ
大豆製品
小松菜
ひじき

ビタミンB群

ビタミンB₁₂不足は悪性貧血の原因です。

肉類、魚介類、卵、牛乳など動物性の食品に多く含まれていますが、極端な偏食により不足することがあります。

たんぱく質

血色素を造る原料です。

肉・魚・卵・牛乳などの良質のたんぱく質をとることを心がけましょう。



ビタミンC

鉄の吸収にはビタミンCの助けが必要です。

特に鉄吸収率のよくない非ヘム鉄の食品を摂る時には意識してビタミンCを一緒にとりましょう。



- 酢や香辛料、梅干などを使った料理は、胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収をよくしてくれます。
- タンニンを含む緑茶・コーヒー・紅茶は、鉄の吸収を阻害するので、食事の前後1時間は避けましょう。飲むのなら、麦茶やほうじ茶を。

～健康は自らが贈る最高の宝～