



## 貧血について



(財)鳥取県保健事業団

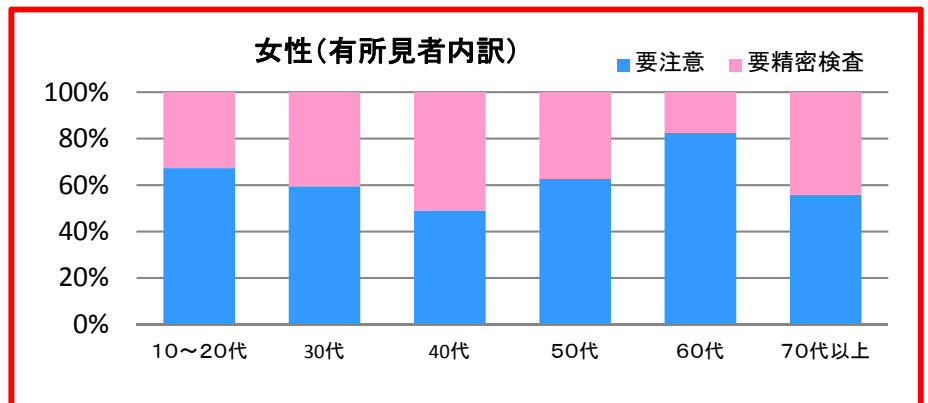
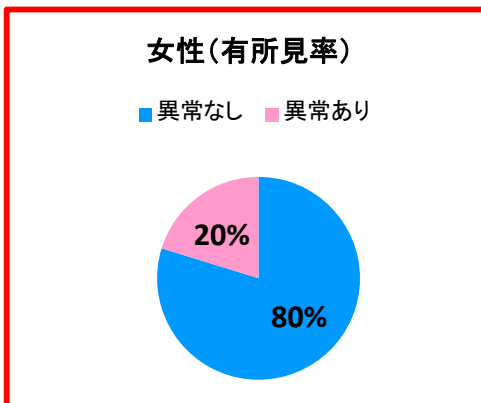
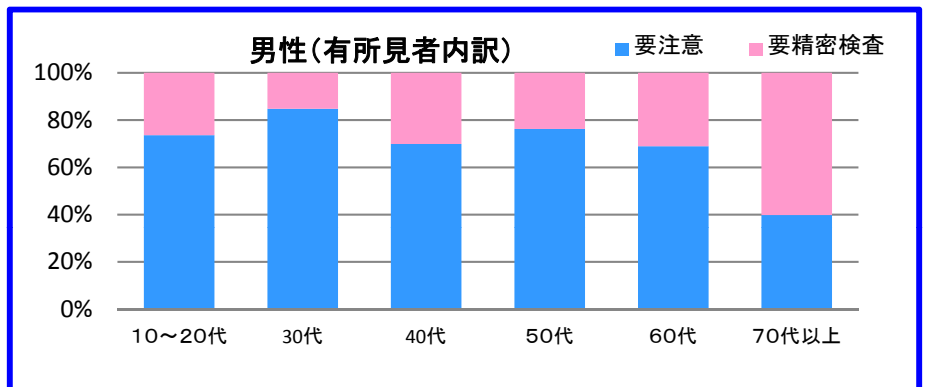
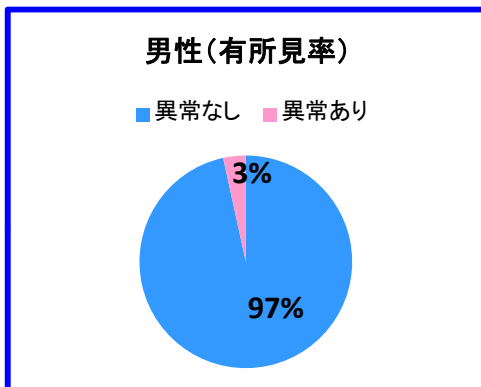
鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

### 貧血は身近な病気です！

貧血は、**女性の約1割が悩んでいる**と言われているほど身近な病気です。

自覚症状は、**疲れやすい・頭痛**などのよくある症状です。自覚症状がないことも多く、軽く考えられることもあります。日々感じているそのような症状も実は貧血が原因かもしれません。

下のグラフは、貧血の有所見者の内訳です。女性と比べると男性は有所見の割合が少ないですが、棒グラフで示したように、**男性の働き盛りの世代でも要精密検査の判定となっている方が多くなっています。**



### 貧血とは??

血液中の赤血球数または血色素(ヘモグロビン)量が正常以下となった状態をいいます。

ヘモグロビンは、体のすみずみに酸素を供給する役割をしているので、貧血になると、体のあらゆる部分が酸欠状態になり、いろいろな症状が表れます。

### 貧血の症状

ヘモグロビンが不足する事で皮膚にまで血液がいきわたらない

→ **顔色が悪い、耳やまぶた・爪が白い**

酸素不足のためわずかな運動でも疲労しやすくなる

→ **疲れやすく、動悸・息切れがする**

脳に酸素が十分いきわたらなくなると

→ **めまい、立ちくらみ、頭痛**

その他

→ **爪が薄く割れやすい、食欲がない、吐き気がするなど**

### 血色素量(ヘモグロビン)の基準値

男性：13.1~17.9 g/d l

女性：12.1~15.9 g/d l

この基準は保健事業団の判定基準です。健診機関により判定は異なります。



## 貧血の原因は??

最も多いのは、鉄分不足といわれていますが、その他にも原因はあります。大きく分けて、次のことが考えられます。

1. 鉄分が不足している。
2. 骨髄での赤血球の生産量が低下している。
3. 体のどこかから継続的に出血している。

### ◎男性の場合

消化管からの出血が原因であることが多く、胃潰瘍などが考えられる。

### ◎女性の場合

婦人科疾患(子宮筋腫など)のほか、月経や妊娠によるものもある。

内科で検査を!

内科または婦人科  
で検査を!



## 結果で異常があると言われたら??

○**差支えなし・要観察・要注意**: 前回の結果より低くなっていないかチェックしてみましょう。前回は基準値内だったが、今回は基準値以下になったなど、前回結果と比較して気になる下がり方の場合、病院で検査を受けましょう。

○**要再検査**: 3ヶ月~6ヶ月後に病院で検査を受けましょう。

○**要精密検査**: 早めに病院で検査を受けましょう。

**自覚症状の有無に関わらず、病院できちんと検査を受けて原因を明らかにすることが大切です!!**

### ~貧血を予防するためのアドバイス~

1. 鉄分、ビタミンB12、葉酸を多く含む食品を摂ろう!(血液をつくる働きがあります。)
2. 良質なたんぱく質、ビタミンCを多く含む食品を摂ろう!(鉄の吸収を助けます。)
3. インスタント食品や外食は控えめに。
4. 無理なダイエットはせず、3食きちんと食べましょう。



## 栄養コーナー

# 食事のポイント!! 貧血編

貧血は食事での予防・治療が可能です。  
上記の貧血を予防するためのアドバイスに加え、番外編として鉄分をより吸収しやすくするための工夫を紹介します。できそうなことから取り入れてみては?

### 番外編

#### 香辛料と酸味をうまく活用しよう!

酢や香辛料、梅干しなどを使った料理は、胃の粘膜を刺激し、胃酸の分泌を促します。

胃酸には、鉄分を体内に吸収しやすい形に変えてくれる作用があります。

#### 鉄分の吸収を妨げる食品には注意!

緑茶や紅茶・コーヒーに含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げる作用があります。

食前、食後に飲むことは避け、飲みたくなったら麦茶かほうじ茶にするのがお勧めです。

また、インスタント食品に多く含まれて入っているリン酸塩も鉄分の吸収を妨げてしまうので、摂り過ぎには注意が必要です。



酢・梅干し・香辛料etc...



緑茶・コーヒー・紅茶



ほうじ茶・麦茶

胃酸の分泌を促す!

