



貧血について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

2015年の厚生労働省の調査によると、日本人女性の10人に1人は貧血と言われており、月経のある女性に絞ると、その数は5人に1人とも言われています。今回はそんな身近な病気である貧血の特集です。

貧血とは

貧血とは、赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態をいいます。

血液の働きで重要なことは、酸素を全身に運搬することです。その酸素を運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは主に鉄を含む『ヘム』という色素とたんぱく質が結合してできており、これが酸素と結合して全身に運ばれていきます。そのため、体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り酸素を運搬する能力が低下してしまい様々な症状が現れます。

症状



緩やかに進行すると自覚症状を伴わない場合があります。

種類・原因

鉄欠乏性貧血	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。原因は大きく4種類あります。 ①鉄摂取量の不足: 欠食や偏食、無理なダイエットなど食生活の乱れ等の原因により鉄や栄養素が不足。 ②鉄需要の増加: 妊娠・授乳期は胎児の成長や母乳分泌に鉄が多く必要になるため不足が起こりやすくなる。 ③過度の鉄損失: 月経過多や潰瘍、痔、がんなどによる消化管からの出血が原因。 ④吸収障害: 胃切除などにより胃酸の分泌が不足し鉄の吸収が障害される。
再生不良性貧血	血液を作る骨髄の動きが低下するために起こる貧血です。赤血球を含むすべての血球が作られなくなります。
悪性貧血	赤血球が作られるときに必要なビタミンB12、葉酸が不足して赤血球が減少するために起こる貧血です。
溶血性貧血	赤血球の寿命は約120日ですが、赤血球の膜がそれよりも早く壊れてヘモグロビンが流れ出して起こります。溶血性貧血の典型では皮膚や目が黄色くなるのが特徴です。赤血球の膜が壊れる要因は色々ありますが、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知られています。

貧血の中で最も多くみ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。鉄欠乏性貧血は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。

※食事については裏面栄養コーナーで詳しくお伝えします！

貧血と言っても原因は様々です。

健診結果で異常があると言われたら...



ご自身の結果を確認してみましょう！

鳥取県保健事業団におけるヘモグロビン判定基準

	異常なし	差支えなし	要再検査	要精密検査
男性	13.1～16.3	16.4～18.0	12.1～13.0	～12.0
女性	12.1～14.5	14.6～16.0	11.1～12.0	～11.0



- ・**差支えなし**: 前回の結果より極端に低くなっていないかチェックし、極端に低くなっている場合は一度病院で検査を受けましょう。
- ・**要再検査**: 3～6か月後に病院で検査を受けましょう。
- ・**要精密検査**: できる限り早めに病院で検査を受けましょう。

内科または婦人科
をご受診ください

自覚症状の有無にかかわらず、病院できちんと検査を受けて原因を明らかにしましょう！
また、症状がある時もサプリメントなどの摂取で済ませず、病院で原因を特定してもらいましょう！

栄養コーナー

貧血を予防する食事のポイント

貧血の予防・改善には体内に鉄分を補給することが大切です。今回は鉄分を上手に摂るポイントをご紹介します。

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、日々の食事で両方から鉄分を取り入れています。

ヘム鉄が豊富な食品

- ・レバー
- ・赤身肉
- ・あさり、しじみ
- ・かつお、まぐろ など



非ヘム鉄が豊富な食品

- ・野菜類(切干大根(乾燥)、枝豆、だいこんの葉、こまつな、サニーレタス など)
- ・卵
- ・乳製品 など



しかし...

非ヘム鉄は
体内への吸収効率が
非常に低い...

たくさん食べても吸収
されなかったらもったいない...
どうしたら効率よく摂れる？



鉄分の吸収率アップのポイント

①胃酸の分泌を促す

→胃酸は鉄分を吸収しやすい形に変えてくれます。柑橘類や酢、梅干しなどの酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べるといったことは胃酸の分泌を促します。

②ビタミンCと一緒に食べる

→ビタミンCは非ヘム鉄の体内への吸収を手伝ってくれます。ビタミンC豊富な緑黄色野菜を食事に取り入れたり、食後のデザートに果物を取り入れるなど、ビタミンCも積極的に食事に取り入れましょう。

③コーヒーや緑茶に注意

→コーヒーや緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害してしまいます。食事中や食前・食後すぐなどは麦茶やほうじ茶、水などを選ぶようにしましょう。

みかん いちご キウイ
がおすすめ！ビタミンC豊富♪

おすすめ献立例:レバニラ炒め、かつおのたたき、あさりとほうれん草のクラムチャウダー など

さらに

赤血球が作られる時には葉酸やビタミンB12が必要です。

葉酸:レバー、ほうれん草、ブロッコリー、イチゴ など

ビタミンB12:魚介類、しじみ、牛肉 など

これらも併せて摂りながら、バランスの良い食事を!

