

生活習慣病対策シリーズ⑤

# 貧血



監修

光洋精工(株) 亀山工場

産業医

田中 英樹 先生



貧血とは、めまいなどを示す言葉ではなく、血液中の赤血球の数や質の異常を意味します。赤血球の構成成分の一つであるヘモグロビンには、酸素を運ぶという大切な役目がありますが、貧血になるとその働きが弱まり心臓はフル回転することになります。これが慢性化すると、脈拍が増え、動悸・息切れといった心臓病に似た症状があらわれ、さまざまな臓器の疾患を引き起こすことにもなります。

## 正常値ヘモグロビン (g/dl)

男性  
13.0~18.0

女性  
12.0~16.0

### ★貧血の症状 OXチェック

- 以前とくらべて疲れやすい
- 下まぶたの裏が白い
- 顔色が悪いとよく言われる
- 頭痛がする
- 動悸がする
- 神経が過敏になった
- めまいや耳鳴りがする
- からだを動かすと呼吸が苦しくなる
- 脱力感や虚脱感がある

○が3つ以上ある人は専門医を受診しましょう。

## 貧血 ってどんな症状?

### 原因と症状

貧血となる原因は、赤血球を失う場合、赤血球を作るための成分が不足する場合、そして赤血球を作る機能が低下した場合の3つが考えられます。専門的な病名として、鉄欠乏性貧血、出血による貧血、溶血性貧血、鉄芽球性貧血、汎血球減少症の貧血、巨赤芽球性貧血などが挙げられます。

中でも、もっとも多いのが鉄欠乏性貧血です。鉄は、ヘモグロビンを作るのに不可欠な物質ですから、鉄が不足するような状態によって貧血を生じます。とくに女子の場合は、思春期に急速な成長のため鉄分の需要が高まり、月経の開始とともに鉄分を失うので、発生率が高くなります。妊娠を繰り返した女性にも多くみられます。これはつわりの重い妊婦が、食事を満足にとれないために鉄欠乏になりやすいからです。

また、胃の粘膜が荒れていたり、胃切除されていても鉄分を吸収することが困難となり、鉄欠乏を生じることもありま

す。その他胃腸の悪性腫瘍や痔などの慢性出血によって貧血となることもあります。



# 貧血予防は食事から

貧血の予防には生活習慣や食生活の改善が、最も大事な要素といえます。

食生活のポイントには鉄分をはじめとした銅、亜鉛、カルシウムなどのミネラルの補給ですが、鉄分は吸収率の悪い栄養素ですから、吸収率を上げるビタミンCや良質のたんぱく質と一緒にとることが大切です。新鮮な血液がスムーズにからだをめぐるように新陳代謝を促す軽い運動を続けることも必要です。

## 良質のたんぱく質をとる



## 鉄分の多い食品をとる

レバー	まぐろ(赤身)	かつお
しじみ	あさり	のり
パセリ	ほうれん草	ひじき
凍り豆腐	卵黄	切り干し大根

## ビタミンCをとる

パセリ	ピーマン	にがうり
小松菜	ほうれん草	いちご
柿	オレンジ	レモン
キウイフルーツ	みかん	ブロッコリー

## バランスのよい食事を心掛けましょう

骨・血・肉をつくる

- たんぱく質 …魚・肉・大豆類
- カルシウム …牛乳・乳製品・海草・小魚類

体調を整える

- ミネラル …果物・海草・野菜
- カロチン …緑黄色野菜
- ビタミン …淡色野菜・果物

体温・エネルギーのもとになる

- 脂質 …油類・マヨネーズなど
- 炭水化物 …穀物・芋類など

食事の前には緑茶、紅茶、コーヒーなどはできるだけ控えましょう。これらの中に含まれるタンニンという物質は胃の中で鉄と結合して吸収しにくくします。

