

保健だより

貧血について学ぼう



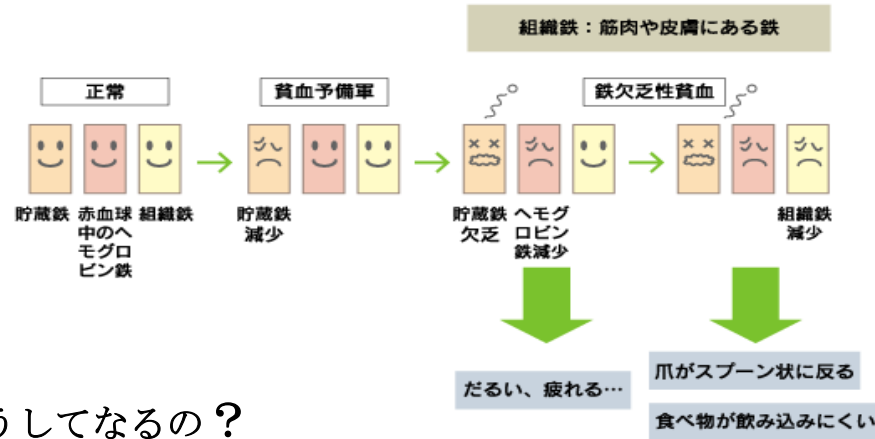
貧血ってどんな病気なの？

血液中の赤血球（ヘマトクリット）の減少や、赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が少なくなった状態をいいます。原因によっていくつかの種類がありますが、ヘモグロビンの原料となる鉄が不足して起こる**鉄欠乏性貧血**が最も多いです。

ヘモグロビンは酸素を体の中に運び、いらなくなった二酸化炭素を持ち帰り、肺から外に出すなど重要な働きをしているので、ヘモグロビンが少ししか造られないと全身に運ばれる酸素の量が減少し、体が酸素不足になってさまざまな症状がおきています。

** 症状 **

めまい・立ちくらみ・頭が重い・頭痛・耳鳴り・顔色が悪い・唇の色が悪い・肩や首筋がこる・動悸・息切れ・むくみ・疲れやすい・体がだるい・注意力低下・爪がスプーン状・口角炎・えんげ障害



貧血ってどうしてなるの？

- 鉄欠乏性貧血：鉄分が不足してヘモグロビンが不足する。
 - 出血が原因→傷などによる一過性の出血だけでなく胃・十二指腸潰瘍や痔、子宮筋腫などで少しずつ体外に血液とともに鉄分を失う。
 - 食生活が原因→偏食やダイエットなどで食物からの鉄分の摂取が不足するような栄養バランスの悪い食事をしている。
 - 鉄分の需要が多いのが原因→成長期の子供や妊娠中の女性は鉄分の必要量が普通より多いため貧血になりやすくなる。
 - 激しい運動が原因→スポーツなどで激しい筋肉運動をする人は赤血球が早く壊されて鉄分が不足がちになる。
 - 不規則勤務が原因→体内の鉄分は夜になると減少するため、深夜勤や不規則勤務に就いている人は同じ食事をしていても貧血になりやすい。

- 再生不良性貧血：骨髄の造血機能に異常が生じ、赤血球の母細胞がうまく造られない。
- 巨赤芽球性貧血（悪性貧血）：ビタミン B₁₂ や葉酸が欠乏して赤血球になる前の段階の赤芽球が熟成できなくなる。
- 溶血性貧血：赤血球が普通より早く壊されてしまい、赤血球が不足する。

生活習慣改善アドバイス

- 鉄分の多い食品を積極的に摂る。
鉄分の1日摂取量 [成人男性 約 12~15mg。
成人女性 約 15~20mg。
(女性は、月経や妊娠・授乳のため鉄分が失われ鉄欠乏性貧血になりやすい)
- バランスの良い食事を摂る。
ヘモグロビンは鉄とたんぱく質でできているので、**たんぱく質**を摂取することも大切。肉や魚、豆腐、卵など良質のたんぱく質を適量食べましょう。また、**ビタミンC**は鉄の吸収を促進させる働きがあるので、野菜や果物などを食べるようにしましょう。
- お茶、コーヒーは食事とは時間をずらして飲む。
緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンを鉄分といっしょに摂ると鉄分の吸収が悪くなります。
- 適度な運動をする。
日頃から運動しているとヘモグロビンが増えます。



早期発見が鍵です!!

貧血があるかどうかは血液一般検査でわかります。徐々に貧血になると体がそれに慣れて、かなり重症でも自覚症状があまりでない場合があるので、定期的に検査を受けることが大切です。

こんな症状ありませんか？【貧血チェック】

<input type="checkbox"/> ダイエットをしている	<input type="checkbox"/> 外食、インスタント食品が多い
<input type="checkbox"/> 集中力が続かない	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 頭痛、耳鳴り	<input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみ
<input type="checkbox"/> 顔色がよくない	<input type="checkbox"/> 疲れがとれない
<input type="checkbox"/> 動悸、息切れ	<input type="checkbox"/> 爪がスプーン状に反る
<input type="checkbox"/> 手足が冷える	<input type="checkbox"/> 食べ物が飲み込みにくい

★1つでも当てはまったら貧血の可能性が…要注意!

