

貧血（鉄欠乏性貧血）①

貧血とは

赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）濃度が低下した状態。原因によっていくつかの種類に分けることができますが、もっとも多いものは、**体内の鉄が不足して起こる鉄欠乏性貧血**です。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。赤血球に含まれるヘモグロビンが、肺で酸素を取り込み全身に送ります。ヘモグロビンの材料となる鉄が不足すると、ヘモグロビンがうまく作られなくなり、酸素を十分に取り込めなくなります。

代表的な症状

- ・ 動悸、息切れ
- ・ 易疲労感 (疲れやすい)
- ・ 頭痛
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 爪の変形
- ・ むずむず脚症候群 (就寝時やじっと座っている時、足がむずむずして不快になる)



血液検査

検査項目	基準値	
赤血球数 ($\times 10^4/\mu\text{L}$)	男性 : 400~539	女性 : 360~489
ヘモグロビン(血色素) (g/dL)	男性 : 13.1~16.3	女性 : 12.1~14.5
ヘマトクリット (%)	男性 : 38.5~48.9	女性 : 35.5~43.9



鉄不足が起こる原因

・食べ物から摂取する鉄の不足

ダイエットによる食事制限や偏食による栄養バランスの乱れ、胃腸の働きの低下などにより鉄不足や鉄分の吸収悪化を引き起こします。

・鉄の必要量増加

通常よりも多くの鉄を必要とする成長期、妊娠・授乳期の方は鉄不足になりやすい傾向があります。

・出血

月経のほか、子宮筋腫、子宮内膜症が疑われます。

男性や閉経後の女性では、胃や腸の潰瘍、ポリープ、痔などが考えられます。

がんの発生した部分から慢性的に出血していることがあります。

💡 貧血を予防するための食生活のポイント



< 食生活全体を見直す >

- ・ 1日3食しっかり食べる 欠食、偏食、食事制限による栄養不足は
- ・ 主食、主菜、副菜とバランスよく食べる 鉄不足の原因となります
- ・ たんぱく質(肉、魚、卵、大豆など)を積極的に摂る たんぱく質はヘモグロビンの材料になります
- ・ ビタミンCを多く含む食品(緑黄色野菜、果物)を積極的に摂る ビタミンCは鉄の吸収を高めます

< 鉄を多く含む食品を摂る >

食品中に含まれる鉄：「ヘム鉄」「非ヘム鉄」

ヘム鉄を多く含む食品

- ・ 豚、鶏、牛レバー
- ・ カツオ
- ・ 煮干し(カタクチイワシ) など

体内吸収率 20~30% ◎

非ヘム鉄を多く含む食品

- ・ 納豆
- ・ ひじき
- ・ 小松菜
- ・ 岩のり
- ・ 春菊 など

体内吸収率 2~5%

動物性たんぱく質や
ビタミンCと一緒に
摂取すると吸収率UP↑

◇ 食事からの1日の鉄摂取推奨量 ◇

男性：7.5mg 月経のある女性：10.5mg 月経のない女性：6.5mg