



# TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



貧血とは、血液の成分である赤血球や、赤血球に含まれるヘモグロビンが少なくなった状態を言います。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶという重要な働きをしているため、ヘモグロビンが不足すると体内が酸欠状態になります。そのため、すぐに疲れたり、めまいや頭痛の症状が起こるのです。

## 貧血の基準となるヘモグロビン量

成人男性・・・13g/dl以下 幼児(6ヶ月～6歳)・・・11g/dl以下  
成人女性・・・12g/dl以下 小児(6歳～14歳)・・・12g/dl以下  
妊婦・・・11g/dl以下

## 貧血の種類

- 鉄欠乏性貧血** 一般的な貧血。ヘモグロビン生成に必要な鉄が不足して起こる貧血。
- 亜鉛欠乏性貧血** 亜鉛の欠乏からくる貧血。ただし、亜鉛欠乏性貧血になるのは稀。
- 巨赤芽球性貧血** 正常な赤血球生成に必要なビタミンB12や葉酸が不足して起こる貧血。
- スポーツ性貧血** ランニングや激しい運動をした時に起こる貧血。

## 貧血の症状

- 疲れやすい。動悸や息切れがする
- 顔色が悪い
- めまい、立ちくらみ、頭痛がする
- 髪がパサつく
- 爪が薄く割れやすい、先が反り返っている
- 食欲がない、吐き気がする
- 食べ物が飲み込みにくい

これらの項目に  
思い当たる症状があったら  
貧血の疑いがあります。  
医師に相談してみましょう。

## 鉄欠乏の対処法と治療

鉄欠乏性貧血と診断された時は、鉄欠乏の原因(例…痔、子宮筋腫、消化器官の潰瘍など)を調べるのが大切です。また、鉄欠乏状態は鉄剤を服用すれば治りますが、成長期や妊娠による鉄の需要の増大、生理や過激な運動による鉄の損失などの場合は、普段から鉄分を多く含む食品の摂取が大切です。

## 鉄剤の正しい飲み方

治療は鉄剤の経口投与が中心になります。吸収された鉄は、まずヘモグロビンの合成(貧血の改善)に使われるので、自覚症状がとれ、貧血が改善してきても、まだ貯蔵鉄は回復していません。そのため、貧血改善後さらに2～3ヶ月の経口鉄剤投与が必要です。鉄剤服用による副作用としては、軽い腹痛、食欲低下、便秘あるいは硬便などがあります。こうした症状が強い時は医師に相談してください。

# クイズに挑戦!

## ～貧血予防の食事～

貧血の予防と治療のためには、鉄を多く含んだバランスの良い食事を心がけることが大切です。今回は、クイズ形式で食事のポイントをご紹介します!(鉄欠乏性貧血に限っています)

### Q1

1食あたりで摂れる鉄の量が一番多い食品は?

- ①カツオ刺身(5切れ80g)
- ②レバニラ炒め(豚レバー60g)
- ③アサリの味噌汁(殻つき約10個)

答え: ②レバニラ炒め

#### 【解説】

豚レバーは鉄を7.8mg含みます。アサリ、カツオは1.5mgです。なんとと言ってもレバーが一番鉄を多く含みます。でも、レバーは苦手...というかたも多いもの。まずは下記を参考に、食べられる食品を多めに食べることを続けて様子を見ましょう。

#### ヘム鉄(比較的吸収のよい鉄)を多く含む食品

レバー・赤身肉  
かつおやまぐろなどの魚(血合い部分は特に)  
吸収率23%

#### 非ヘム鉄(あまり吸収のよくない鉄)を多く含む食品

しじみ・あさりなどの貝類  
ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜  
ひじきやのりなどの海藻類  
吸収率5%

### Q2

鉄とともに赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素は?

- ①炭水化物
- ②脂質
- ③たんぱく質

答え: ③たんぱく質

#### 【解説】

魚や肉のたんぱく質は、赤血球の材料となるのと同時に、非ヘム鉄の吸収を高めます。

### Q3

鉄の吸収を助けるのは?

- ①ビタミンC
- ②ビタミンA
- ③ビタミンE

答え: ①ビタミンC

#### 【解説】

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンCや、梅干などに含まれるクエン酸は、非ヘム鉄を吸収しやすい形にします。

※どうしても鉄の多い食品が苦手な場合は、サプリメントで補うのもひとつです。ただし、治療中のかたは医師に相談を。また、複数のサプリメントを服用している場合、鉄が重複して含まれ、過剰摂取になる場合もあります。表示をよく確認したり、当薬局の薬剤師、栄養士にご相談ください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。