

健康だより (女性の健康)④ 貧血

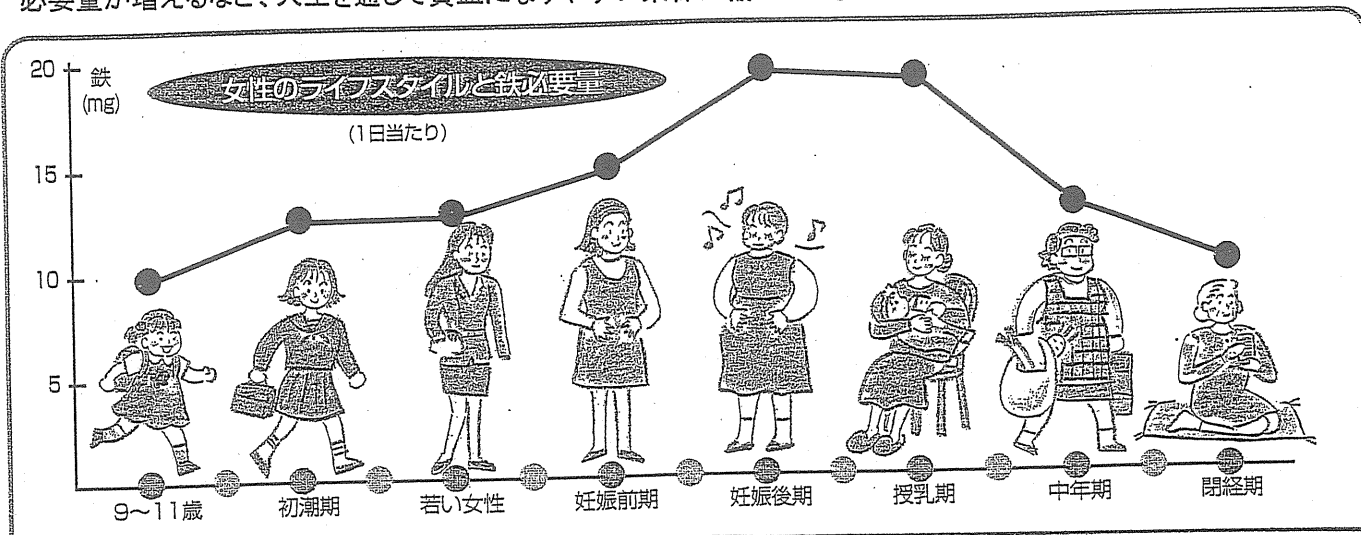
<女性に多い貧血>

女性の1割が貧血に悩んでいるといわれ、特に若い女性に多く、顔色が悪くなったり、体がだるく、疲れやすくなったりすると、日常生活や仕事にも支障をきたすようになります。

<女性に貧血が多いのはなぜか>

女性に多く見られる貧血は「鉄欠乏性貧血」です。鉄分の不足は、(1)鉄を失う量が多い、(2)鉄の必要量が劇的に増える、(3)摂取する鉄分の不足、が原因で起こります。

女性に多いのは、女性に月経・出産時の出血や更年期の月経不順、成長期や妊娠・授乳期には鉄の必要量が増えるなど、人生を通して貧血になりやすい条件が揃っているためといえます。



<貧血とは>

血液中の赤血球や、赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)の量が少なくなる状態のことです。

貧血が「血が貧しい」と書きますが、血液の量そのものが少なくなるのではなく「血が薄い」状態です。

ヘモグロビンは、血流に乗ってからだの隅々まで酸素を運ぶ大切な役割を持っているため、これが不足すると、体の中の筋肉や臓器が、酸欠状態になってしまい、疲労や、息切れなどの症状が現れるようになります。

<貧血の主な原因>

- 鉄分の不足……………最も大きな原因です。
食生活を見直してみましょう！
- 造血機能の低下……………骨髄の病気が疑われます。
専門医の診断を受けましょう！
- 体内での出血……………痔、胃潰瘍、子宮筋腫などの病気が疑われます。
医師の診断を受けましょう！
- 運動性(スポーツ)貧血…激しい運動をすることで赤血球が壊れる(溶血)
ため、貧血になりやすくなります！



☆貧血セルフチェック☆

- ☐ 食欲不振
- ☐ 動悸や息切れがする
- ☐ 顔色が悪い(蒼白い)
- ☐ 頭痛や耳鳴りがする
- ☐ 舌が荒れる
- ☐ めまいや立ちくらみが頻繁に起こる
- ☐ 爪が平たくなったり、スプーン状に反っている
- ☐ 手足がむくんだり、しびれたりする
- ☐ 変に食べ物が欲しくなる

* チェック項目が多かったり、特に気になる症状があったら、一度受診しましょう！

☆貧血予防のポイント☆

- ① バランスのよい食事…1日3食・特に朝食をしっかり
- ② 鉄分を多く含む食品を積極的に摂る
- ③ 鉄の吸収を助ける食品を積極的に摂る
- ④ 睡眠をしっかり取る
- ⑤ 適度な運動を心がける

* 食事中の飲料では、緑茶やコーヒーに含まれるタンニンには鉄の吸収を妨げる作用がありますが、食後、時間をおけばあまり気にしなくてもよいでしょう。しかし食事の直後は注意しましょう！



食品に含まれる鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。
魚や肉に含まれる鉄分がヘム鉄。野菜や穀類に含まれる鉄分が非ヘム鉄。
ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて、数倍も腸での吸収がよいのです。
脱貧血には、ヘム鉄を十分にとってください。



ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれる貧血解消の味方。
ヘム鉄も、非ヘム鉄も、ビタミンCとともに食卓へ！



☆鉄分を上手に取る工夫☆

鉄製のフライパンで調理したり、鉄製の食器を使うと、鉄成分が食品に溶け出して、知らず知らずのうちに鉄分を摂取することが出来ます。

血液は鉄分だけでなく、タンパク質・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・ビタミンC・銅などから作られます。
これらを十分にとるには、いろいろなものを偏りなく食べることが必要。
貧血解消には、やはり、バランスのよい食事が必要です。



酢や香辛料、梅干しなどを使った料理は、胃粘膜を刺激。
胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収をよくしてくれます。
また、よくかんで食べることも、胃酸の分泌を促進します。

