

# ハロー通信



NO.39  
2011.春

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

「貧血」のサインを“年のせい”にいませんか？

貧血にはいくつかの種類がありますが、今回は貧血の中でも大半をしめる鉄欠乏性貧血についてご紹介します。

## ●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という赤い色素が正常値より少なくなる状態のことです。ヘモグロビンは、全身の組織の活動に必要な酸素を運ぶ働きがあるため、不足すると体調にさまざまな悪影響がでてきます。

## ●貧血の症状

軽い貧血の場合は、自覚症状はほとんどありません。しかし、貧血が進んでくると顔色が青白くなったり、ちょっと運動しただけで息切れしたりするようになります。

### 貧血の主な症状



## ●鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤と食事

あきらかな鉄欠乏性貧血の場合、食事の改善だけでは治療は不十分です。

鉄剤を飲むとともに、食事療法を行うことになります。鉄鍋・鉄のフライパンなど、鉄のできた調理用品を使うのも効果的です。

## ●女性に多い貧血

鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量が少ないか、需要が増えた時に起こります。極端な偏食やダイエット、成長期や妊娠・出産期、月経過多や潰瘍からの出血なども原因になります。

成人女性の約10%は鉄欠乏性貧血であり、約40%が鉄欠乏状態（貧血予備軍）であるといわれています。



## ●鉄分たっぷり！脱貧血メニュー

### ①まずは「ヘム鉄」！

鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」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。

### ②次に「非ヘム鉄」も！

野菜や穀類に含まれる「非ヘム鉄」は、吸収のよくない鉄分。ただし、動物性タンパク質といっしょにとると、吸収がよくなります。献立の工夫をしたいもの。

### ③仕上げはほうじ茶・ウーロン茶

緑茶・紅茶・コーヒーなどに含まれるタンニンが鉄の吸収を悪くします。しかし、鉄剤を飲む場合は鉄の量も多く、吸収も高まっているので控える必要はありません。

■鉄分の多い食品 (含有量mg/100g)

●ひじき55.0 	●煮干し18.0 	●豚肝臓13.0 とり肝臓9.0 
●大豆9.4  凍り豆腐9.4	●しじみ10.0 あさり7.0 	●もずく6.0 
●切り干し大根9.5 ほうれん草3.7 	●まぐろ赤身2.8 	●牛もも肉2.2 

## ●適度な運動を

日ごろから運動していると、血液が酸素をよく吸収できるようになるのでヘモグロビンが増えます。日常生活の中でからだをよく動かすようにするだけでも効果はあります。

## ～編集後記～ 規則正しい食生活を

貧血はゆっくりと進むため、体が貧血の状態に慣れてしまい、気づかないことがよくあります。朝食を抜いたり、偏食、極端なダイエットなどは速やかに改善しましょう。疲労も貧血の原因となるので十分な休養を取るように日ごろから気をつけましょう。

亀井（若水ハロー）