

貧血について

健康管理センター便り
11月号（出典：よくわかる栄養学）

今月の健康管理センター便りは貧血についてです。当社においても、女性だけではなく男性も有所見率が高い項目です。たかが貧血と書いていても重大な病気が原因で起こることもあるので、注意が必要です。

【貧血とは？】

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が減少した状態を指します。ヘモグロビンは全身の酸素供給に重要な役目を担っているためヘモグロビンが減少すると**体内に十分な酸素が巡らず**、動機や息切れ、疲れやすい、頭痛などの症状が現れます。



【原因】

- ①再生不良貧血…骨髄の中にある造血細胞の数が減ることで正常な赤血球が作られなくなり、貧血が起こる。
- ②白血病…がん化した白血病細胞が骨髄内に増殖し、赤血球、白血球などの正常な血液細胞をつくる場所がなくなるため、貧血が起こる。
- ③腎性貧血…赤血球の産生に必要なホルモンは**腎臓でつくられる**ため、腎機能が低下すると正常な赤血球が十分に作られなくなり、貧血が起こる。
- ④鉄欠乏性貧血…**ヘモグロビンの材料である鉄分が不足する**ことでヘモグロビンが十分に作られず、貧血が起こる。女性は月経や妊娠、授乳など鉄を消費する機会が多いため、鉄欠乏性貧血を起こしやすい。



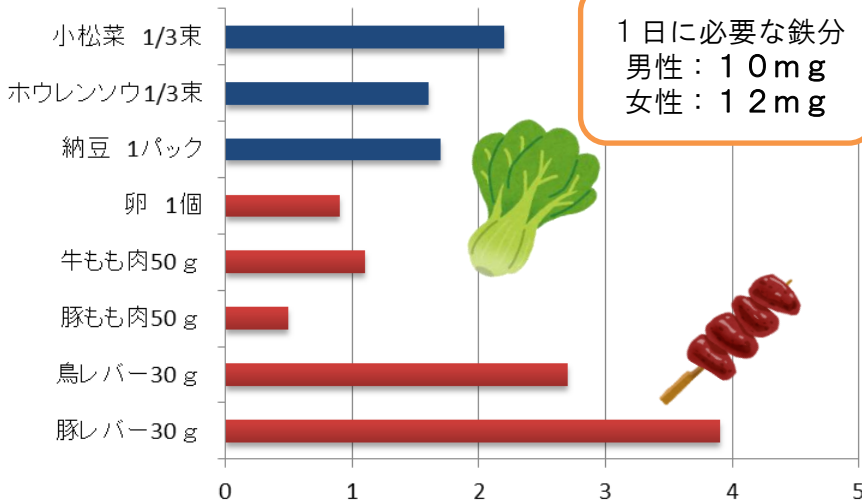
★ 予防のポイント ★

動物性食品に含まれる**ヘム鉄**と植物性食品に含まれる**非ヘム鉄**を十分に摂ることが大切です。
※ヘム鉄は体内で約20%吸収されますが、**非ヘム鉄は約3%しか吸収されません。**そのため**吸収を助ける食品と一緒に摂る**ことが大切です。

- 鉄分の吸収を**助ける食品**…ビタミンCを含む食品（ピーマン、キャベツ、ブロッコリー等）
- 鉄分の吸収を**阻害する食品**…コーヒー、紅茶、緑茶、**大量のアルコール**



1回使用量あたりの鉄分含有量 (mg) 青…非ヘム鉄、赤…ヘム鉄



●改善しない場合は…
慢性的な出血により鉄欠乏性貧血に陥っている場合があります。

- ・胃、十二指腸潰瘍
- ・ポリープ、がん
- ・子宮筋腫

など…

また白血病などの病気が原因の可能性もあるので、**経年で徐々に数値が下がってきている場合は、病院で詳しい検査を受けましょう。**

