



## 貧血について

人間の血液は赤血球、白血球、血小板からなる血球成分と血漿成分で構成されています。中でも赤血球には酸素を体の隅々まで運んでくれるヘモグロビンという物質が含まれています。

貧血とは、赤血球あるいはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態です。

私たちの身体は酸素と栄養素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が十分に行われなくなると、あらゆる組織が酸素不足になり様々な症状が現れます。

以下の基準値を下回ると貧血と考えられます。



	男 性	女 性
赤血球数 (RBC)	4 1 0 ~ 5 3 0 / $\mu$ l	3 8 0 ~ 4 8 0 / $\mu$ l
ヘモグロビン濃度 (Hb)	1 3 . 5 ~ 1 7 . 0 / dl	1 1 . 5 ~ 1 5 . 0 / dl

## 貧血の症状

- ◆ 脳における症状 ————— 立ちくらみ、めまい、失神
- ◆ 筋肉における症状 ————— 疲れやすい、倦怠感
- ◆ 心臓における症状 ————— 動悸、息切れ



その他、イライラする、顔色が悪い、吐き気がする、爪が反り返ったり白くなったりするなど。

## 貧血の原因

最も多い原因は鉄分の不足（鉄欠乏性貧血）です。

- ◆ 摂取不足・・・バランスの悪い食事、ダイエットや偏食など食生活の乱れ
  - ◆ 必要量の増加・・・思春期の急激な成長、妊娠、出産など
  - ◆ 損失量の増加・・・月経過多、痔、胃、十二指腸潰瘍、ガンなどによる消化管の出血
- その他、再生不良性貧血、悪性貧血、溶血性貧血など疾患が原因で起こることもあります。



## 食事療法のポイント

1. 栄養のバランスを考え、1日3食きちんと食べる。
2. 鉄分豊富な食品を取り入れる。



鉄分の補給に効果のある食材

動物性食品	レバー、赤身の肉類、鶏モモ肉、カツオ、マグロ、イワシ、あさり、牡蠣など
植物性食品	ひじき、大豆、納豆、小松菜、ほうれん草、切り干し大根など

3. たんぱく質を充分に摂る。

4. 鉄分の吸収率をアップさせる。

- 酢、柑橘類、梅干しなど酸味のあるものや香辛料を使って胃液の分泌を良くする。
- ビタミンCの多い野菜、果物と一緒に食べて鉄分の吸収を促進させる。
- 造血成分といわれるビタミンB12、ビタミンB6、葉酸などと一緒に摂る。



5. 食事時の緑茶や紅茶、コーヒーなどは控える。

これらに含まれるタンニンが鉄と結合して鉄分の吸収を悪くします。

※貧血は重大な病気の原因になることもあります。自覚症状を感じた時は、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>  
 QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。  
 携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

