日本健保株式会社
健康ライフマガジン
からだスマイル
9月号 Vol. 31
2018年9月1日発行

気を付けたい、その“貧血”

酸素を供給する働きをもつ血液中の赤血球や、その中に含まれるヘモグロビンが減少し、体が酸素不足になるのが貧血です。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、さまざまな症状がでてきます。貧血はとくに女性に多く成人女性の10人に1人が貧血ともいわれています。

貧血の種類と原因

種類	原因
鉄欠乏性貧血	材料である鉄が不足するため、ヘモグロビン量が不足
再生不良性貧血	血球成分を製造する骨髄の異常で、赤血球量が不足
巨赤芽球性貧血	葉酸やビタミンB12の不足によって、赤血球が正常に作られず不足
溶血性貧血	赤血球の寿命が通常（約120日）より短くなり、赤血球の製造が追いつかず不足
続発性（二次性）貧血	腎臓病や肝臓病、がん、リウマチなど他の疾患による慢性失血などが原因

日本人貧血患者の７割以上を占めるのが、**鉄欠乏性貧血**です。
ただし、他の貧血に比べれば原因が単純なため、生活習慣を見直すことで、改善できる可能性があります。

貧血の主な症状

- 体がだるい
- 耳鳴り
- 顔色が悪い
- 注意力低下
- めまい 立ちくらみ
- 動悸・息切れ
- 頭痛
- 肩や首が凝る

貧血度チェック！ セルフチェックシート

あなたは大丈夫？
今すぐ簡単チェック！！

- □ 朝食を抜く事が多い
- □ 外食や市販の弁当が多い
- □ ダイエットをしている
- □ めまいや立ちくらみがする
- □ 動悸や息切れがしやすい
- □ 疲れやすく体がダルい
- □ 朝なかなか起きられない
- □ 爪の色が白っぽく、割れたり欠けやすい
- □ 肌がくすんで見える

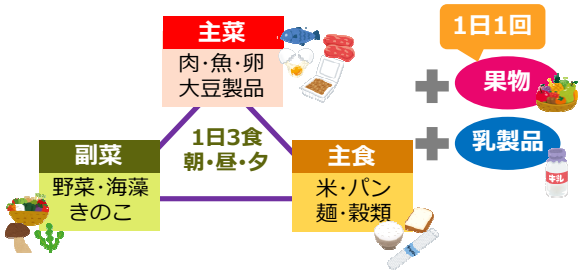
健診で貧血のみの方でも、血液疾患やがんが発見されることがあります。
貧血の原因精査は、病気発見のキッカケとなることもあります。
早期発見・早期治療のためにも、定期健診は毎年必ず受けましょう。

生活習慣を見直し、ツライ貧血症状を改善しよう

鉄欠乏性貧血の予防の原則は、**食事**です。貧血予防のための食生活を心がけましょう。
難しく考えず、まずは、いつもの食事に簡単な一品を加えてみましょう。

基本はこの4つ！

- ☆ 食事は1日3食、規則正しくバランスよく！
- ☆ 主食、主菜、副菜の組み合わせをしっかりと！
- ☆ 鉄分を含む食材をしっかりと摂る！
- ☆ ビタミンやたんぱく質も上手に摂って効果倍増！



鉄分には2種類ある！

- ☆ 吸収率の高い「ヘム鉄」（主に肉や魚）
- ☆ 吸収率の低い「非ヘム鉄」（主に野菜）

up!　組み合わせ　down...

動物性たんぱく質
ビタミンC

タンニン（紅茶,緑茶等）
フィチン酸（玄米,インゲン豆等）
カゼイン（牛乳,チーズ等）

一緒に摂ると鉄分の吸収率がupするので日々の食事で上手に組み合わせて摂取しましょう。

鉄分の吸収を阻害してしまう作用があるため食事の際は摂り過ぎに注意しましょう。

ヘム鉄を多く含む食材

- ●レバー
- ●マグロ,カツオ,サンマ,いわし等
- ●赤身肉
- ●卵黄
- ●はまぐり,しじみ等

非ヘム鉄を多く含む食材

- ●小松菜,ほうれん草
- ●豆腐,油あげ
- ●納豆
- ●高野豆腐
- ●ひじき
- ●切干大根