

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2010年7月号
(第67号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



敦子 成氏 陽子 巳子
藤島 棟近 西岡 赤松 福井 谷岡

貧血について

貧血とは血液の成分である赤血球の数が減ったり、赤血球中の色素素（ヘモグロビン）が少なくなり、血が薄くなった状態をいいます。

貧血のほとんどが「鉄欠乏性貧血」と呼ばれるもので、その字の通り「鉄が不足して起こる」症状です。

鉄はヘモグロビンの

合成に必要な栄養であり、ヘモグロビンは体内に酸素を運ぶ働きをするため、ヘモグロビンの量が少ないと体内の組織に酸素が届きにくくなり全身が酸素不足になります。体内の酸素が不足するとちよつとした運動でも息切れを起こし、動悸、疲労感、めまい、頭痛などの症状がみられ、爪が割れやすくなったたり、外側に反り返ったたりするのも貧血が原因の場合があります。

1. 女性に多い貧血

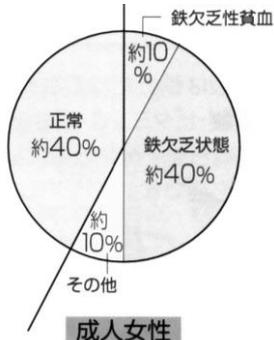
鉄欠乏性貧血は、鉄の摂取量が少ないか、需要が増えた時に起こります。女性の場合、極端な偏食やダイエットをしたり、成長期や妊娠、出産、月経過多など、女性は鉄不足になりがちなので日常生活から予防が必要です。

2. 治療のポイント

食事と薬
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。薬の内服と共に食事療法で貧血の改善を図ります。鉄を多く含む食事療法のほかに、鉄鍋、鉄のフライパンなど、鉄で出来た調理用品を使うのも効果的です。

3. 貧血の食事

鉄分を多く含む食事を摂ろう！
通常、鉄分の一日摂取量は男性で10mg、



女性で12mgが目安といわれています。

鉄分にも「ヘム鉄」

「非ヘム鉄」があり、

魚や肉に含まれるのが

「ヘム鉄」野菜に多く

含まれるのが「非ヘム鉄」です。

「ヘム鉄」は「非ヘム鉄」に比べて数倍も吸収が良いので「ヘム鉄」を十分摂って下さい。



いろいろなメニューでバランスよく食べよう！

とれた食事をするのが大切です。

バランスよく摂取するために野菜や穀類、動物性タンパク質と一緒に食べるようにしましょう。

鉄、銅、ビタミンB6、

ビタミンB12、葉酸、

ビタミンCなどその他

数多くの栄養素で作られています。

これら

の栄養素を十分に補給するために、1日3回、

規則正しくバランスの

とれた食事をする

ことが大切です。

ビタミンCも重要！

ビタミンCは、鉄を

吸収しやすい形に変えてくれる栄養素です。

レモンやすだちなどを使って献立の工夫をしましょう。

食後のお茶はほうじ茶で！

食前、食後の緑茶、

コーヒー、紅茶は、こ

れらに含まれるタンニ

ンが鉄の吸収を悪くし

ます。どうしても飲み

たい時は、ほうじ茶や

ウーロン茶にしましよ

う。

(看護師 藤島敦子)