

貧血について

血液の中で体に必要な酸素を運搬している赤血球中の色素をヘモグロビンといいます。鉄分が不足するとこのヘモグロビンが作られなくなり、その結果体に酸素が行き渡らなくなってさまざまな貧血症状が起きます。

WHO基準「ヘモグロビン濃度が成人男子13g/dl未満、成人女子・小児12g/dl未満、妊婦・幼児11g/dl未満」

<貧血の症状>



他にも…爪がそり返る、薄く割れやすくなる、口角が切れやすくなる、抜毛・枝毛が増える、肌がかさかさになるなど
※貧血が緩やかに進行すると自覚症状を伴わないこともあります。

<貧血の種類> 貧血の中で最も多く見られるのが鉄欠乏性貧血で、貧血全体の60%~80%を占めています。

- ① 鉄摂取不足……欠食・偏食、無理なダイエット、外食・インスタント食品の多食など、食生活の乱れが原因。
- ② 鉄需要の増加…妊娠・授乳期は胎児の成長や母乳分泌に鉄が多く必要になるため、思春期女子では急激な成長により血液量が増加し、鉄の需要も増加することが原因。
- ③ 過激な鉄損失…月経(生理)過多や潰瘍、痔、ガンなどによる消化管からの出血が原因。
- ④ 吸収障害………胃切除などにより胃酸の分泌不足。

その他再生不良性貧血、悪性貧血(巨赤芽球貧血)、溶血性貧血などがあります。

<貧血の治療> 鉄欠乏性貧血は食事とのかかわりも大きく、食事療法が有効な治療手段となりますが、薬物療法も必要になることがあります。

☆鉄欠乏性貧血の食事療法☆

- ・ 1日3食規則正しく食べ、偏食・減食・欠食はなおしましょう。インスタント食品の多用にも注意が必要です。
- ・ 毎食、主食(ご飯・パン・めん類)、主菜(魚介類・肉類・卵・大豆製品)、副菜(野菜類・海藻類)を組み合わせ、栄養素をバランスよくとりましょう。
- ・ 良質のたんぱく質を含む食品(魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など)を選びましょう。
- ・ 鉄分を十分にとりましょう。食品に含まれる鉄分には、吸収率の良いもの(ヘム鉄:豚レバー、鳥レバー、豚もも肉、牛もも肉、かつお、まぐろ、あさり)と良くないもの(非ヘム鉄:鶏卵、納豆、生揚げ、ほうれん草、小松菜、ひじき)があります。



鉄分は良質な動物性たんぱく質やビタミンC(多く含む野菜や果物)と一緒に食べると吸収率が高まります。

- ・ 造血効果のあるビタミン類を十分にとりましょう。

ビタミンB12を多く含む食品(牛レバー、豚レバー、魚介類、貝類、卵黄、チーズ)

葉酸を多く含む食品(牛レバー、豚レバー、卵黄、大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリー)

- ・ 鉄製の鍋やフライパンを使うことも、鉄分補給の助けになります。



☆鉄欠乏性貧血についてその他の注意☆

- ・ 緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。食事中や食後は濃いお茶やコーヒーを飲むのは控えましょう。

※わからないことがありましたらスタッフにご相談下さい。