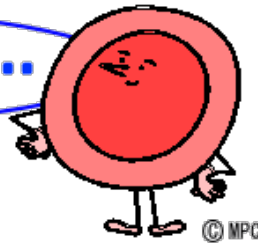


# 貧血といわれたら…



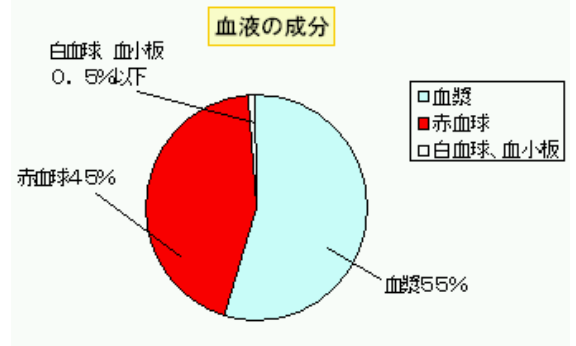
## 赤血球とヘモグロビンのはたらき

血液は血漿(55%)、赤血球(45%)、白血球や血小板(0.5%以下)から成り立っています。

赤血球はからだのすみずみまで酸素を供給し二酸化炭素を持ち帰る役割をしています。

ここでの酸素運搬役がヘモグロビンです。

血液中に赤血球が占める容積がヘマトクリット値です。



## 貧血の種類

ひとくちに貧血といっても原因は様々です。貧血といわれたらどのタイプの貧血か詳しい検査が必要です。

貧血の種類	原因	治療
鉄欠乏性貧血	慢性的な出血や鉄の摂取不足のためにおこる。ヘモグロビンの中には鉄が含まれており、鉄が不足すると結果的に酸素をからだのすみずみまで運ぶ働きに支障が生じる。	・鉄剤の内服、静脈注射
再生不良性貧血	骨髄で造血能力が低下したためにおこる。	・骨髄移植 ・免疫抑制療法 ・蛋白同化ホルモン剤
悪性貧血	ビタミンB12の欠乏のためおこる。(骨髄で赤血球をつくるために必要。) その結果、赤血球がつくられず数が減少する。	・ビタミンB12の注射
溶血性貧血	赤血球が早く壊れてしまい、生産が追いつかないためにおこる。	・副腎皮質ステロイド等の薬物療法 ・脾臓適出 ・輸血
続発性貧血	リウマチやがんなどの病気があり、それに伴いおこる。妊娠による貧血、大量失血(手術など)や慢性失血(胃潰瘍、痔、月経)も含まれます	

## 貧血の症状



## 女性は貧血になりやすいのです

女性に鉄欠乏性貧血が多い理由

- \* 月経による出血（いちばんの理由）
- \* 無理なダイエット（食生活が不規則であったり、肉類を摂らない人など注意）
- \* 子宮筋腫による出血（30才をすぎたら注意）
- \* 妊娠・授乳期（赤ちゃんにも必要なので必要量が多くなります）



## 男性の場合は？

- \* 胃・十二指腸潰瘍や痔による出血



# 鉄欠乏性貧血を予防する食事

## 鉄

動物性食品の肉、魚、レバーは比較的吸収されやすいヘム鉄を含んでいます。吸収はよくありませんが、ひじき、ほうれん草には非ヘム鉄が含まれています。肉類はどうしても苦手…という方は他のものでせせとおぎなしましょう。また非ヘム鉄はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収がよくなります。

- ★肉の赤身、まぐろ赤身、いわし丸干し、レバー
- ★あさり、しじみ
- ★木綿豆腐などの大豆製品
- ★ひじきなどの海藻類
- ★ほうれん草など緑黄色野菜

## 蛋白質

からだの基本でもあり、造血にも欠かせません。

- ★卵 肉 魚
- ★乳製品
- ★大豆製品

## 鉄なべ・フライパン

鉄が少しずつとけだし、知らぬ間に鉄が摂取できます。

## ビタミンC

食品中の鉄を吸収しやすくします。また鉄の利用を促進します。

- ★ほうれん草やパセリなどの緑黄色野菜
- ★果物

## 食事の基本

3食きちんと食事をとることで必要な鉄分は摂取できるといわれていますが、偏食があると問題です。バランス良くなるべく多くの食品を取ることが大切です。

## すっぱいもの

胃酸の分泌が良くなると鉄の吸収が良くなります。

## ヘモグロビンは

## 鉄とたんぱく質で

できています