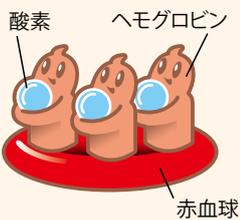


女性が気になる 貧血の話



成人女性の4人に1人が貧血であるといわれます。また、貧血は加齢によって増え、75歳以上の半数以上が貧血かその前段階であるといわれています。貧血になると、疲れやすくなったり、息切れ、動悸などが現れます。貧血の7割以上が「鉄欠乏性貧血」ですが、背後に病気が潜んでいることもありますので注意が必要です。

ヘモグロビンの働き



ヘモグロビンは、赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役割を担っています。

正常時



貧血時



赤血球やヘモグロビンの数が減るために、酸素が十分に運ばれない状態です。

ヘモグロビン濃度でみた貧血の診断基準 (WHO基準による)

成人男性
ヘモグロビン
13.0g/dl未満

成人女性
ヘモグロビン
12.0g/dl未満

貧血とは、血液中の赤血球や、赤い色素であるヘモグロビンの量が減少した状態のことです。ヘモグロビンは、酸素を身体の隅々まで運ぶという大切な役割を担っています。そのためヘモグロビンが減少すると全身が酸素不足になり、疲れやすくなったり、めまいや動悸、息切れ、立ちくらみ、頭痛などの症状が現れます。

貧血とヘモグロビンの関係

貧血とは、どんな病気？

貧血の原因とは…

貧血の約7割は、ヘモグロビンの材料である鉄が不足することによる「鉄欠乏性貧血」です。鉄が欠乏する主な原因として次の二つがあります。

- ① 偏った食生活などが原因で食事から摂取する鉄が不足している。
- ② 月経や病気(胃・十二指腸潰瘍、胃腸のポリプやがん、痔など)による出血で鉄が排出されている。

また、貧血には、鉄欠乏性貧血以外に、次のような種類があります。

- 再生不良性貧血… 血球成分を作る元の細胞が減少して赤血球が作られない。
- 悪性貧血… ビタミンB₁₂の欠乏による貧血。ビタミンB₁₂の摂取不足が原因のこともあるが、胃壁の萎縮でB₁₂が吸収できないことが原因の場合もある。
- 溶血性貧血… 赤血球が壊れやすいために起こる。黄疸が出て、脾臓が腫れることが特徴。

○ 二次性貧血… 腎臓病や肝臓病、甲状腺の病気、関節リウマチ、急性白血病、胃腸のがんなど、他の病気が原因で起こる貧血。

このように、貧血の症状の裏には重大な病気が潜んでいることもありますので、「たかが貧血」と侮るのは危険です。症状が現れたら病院で早めに検査を受けるようにしましょう。

若い女性に貧血が多い理由

成人女性の4人に1人が貧血といわれます。若い女性に貧血が多いのは、無理なダイエットにより鉄の摂取が不足していることが大きな要因。また、たんぱく質が不足しても、赤血球を作る能力が低下して貧血を招きます。

月経による出血も貧血の原因ですが、その他に子宮筋腫や子宮内膜症などが原因で出血量が増えているケースもあります。出血量に変化があったときは、病院を受診しましょう。

貧血を予防するために

鉄はどれくらい摂る必要がある？

鉄の1日の推奨量は、30〜69歳の男性が7.5mg、同年代で月経なしの成人女性が6.5mg。月経がある女性は月経による出血で失う分を考慮して11.0mgが推奨量とされています。平成20年の国民健康・栄養調査によると、通常の食品から男性は1日平均8.1mg、女性は7.3mgを摂取しており、特に女性は補助食品から0.2mg摂取していますが、月経のある女性では推奨量を満たしていません。

貧血のサイン

貧血の主な症状として、次のようなものがあります。

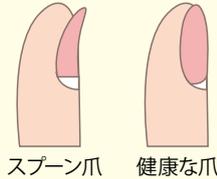
- 疲れやすい
- 食欲不振
- 頭痛
- 動悸、息切れ
- 顔色が悪い
- めまい
- 立ちくらみ



また、鉄欠乏性貧血では、次のような特徴的な症状が現れます。

- 爪がもろくなって割れやすくなったり、反り返ったりする
- 枝毛が増えたり、髪が抜けやすくなる
- 食べ物が舌にしみたり、ピリピリした痛みを感じる
- 口の端が切れやすい

▶鉄欠乏性貧血でみられる反り返ったスプーン爪



成人の鉄の食事摂取基準〔推奨量〕(mg/日)

年齢(歳)	男性	女性	
		月経なし	月経あり
18〜29	7.0	6.0	10.5
30〜49	7.5	6.5	11.0
50〜69	7.5	6.5	11.0
70以上	7.0	6.0	—
妊婦(付加量)初期	—	+2.5	—
妊婦(付加量)中期・末期	—	+15.0	—
授乳婦(付加量)	—	+2.5	—

(厚生労働省:日本人の食事摂取基準 2010年版より)

食事から鉄を摂る工夫

①様々な食品からバランスよく鉄を摂る

貧血を予防・改善するには、食事から積極的に鉄を摂取することが大切です。

鉄には、主に動物性食品に含まれるヘム鉄と、主に植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄の吸収率が15〜20%であるのに対し、非ヘム鉄の吸収率は2〜5%と、非ヘム鉄はヘム鉄より吸収率が悪いので、両方をバランスよく摂ることが重要です。女性の場合、生理や妊娠などで多くの鉄を必要とします。意識して男性の1.5〜2倍くらいは摂るようにしましょう。

▶ヘム鉄を多く含む食品(動物性食品)

- あさり ● しじみ
- 豚や鶏、牛のレバー
- 調製粉乳 ● 卵黄 ● 赤身肉

非ヘム鉄を多く含む食品(植物性食品)

- 干しひじき ● 小松菜 ● ほうれんそう
- 切り干し大根 ● 大豆 ● いんげん豆

②ビタミンCやビタミンB群を摂る

ビタミンCは、鉄の吸収を高めます。緑黄色野菜や果物など、ビタミンCを豊富に含む食品と一緒に食べましょう。また、赤血球が作られるときは、たんぱく質や葉酸、ビタミンB₁₂なども必要になります。

葉酸が多い食品はほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、納豆など。ビタミンB₁₂が多い食品はレバー、魚介類、チーズなどです。これらの食品はどれも鉄も多く含むので、バランスよく摂ると一石二鳥です。

③よく噛んで食べる

胃酸は鉄の吸収を高めます。ゆっくりよく噛んで食べると胃酸がよく分泌されるので、鉄の吸収がよくなります。また、梅干しや酢などの酸っぱい食品も胃酸の分泌を高めるのに効果的です。

