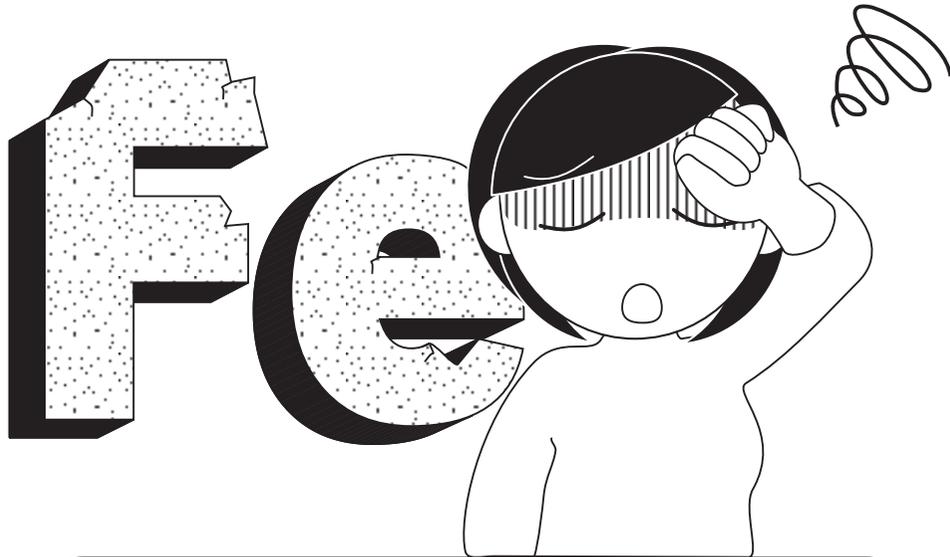


鉄欠乏性貧血



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

貧血は女性の10人に1人と言われるほど身近な病気です。貧血の中でも「鉄欠乏性貧血」は、全体の7割を占めている、最も頻度の高い貧血です。正しい知識を身に付け、鉄欠乏性貧血を予防しましょう!



鉄欠乏性貧血って?

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンは、体中に酸素を運ぶ重要な働きをしています。ヘモグロビンを構成している鉄分が不足すると、ヘモグロビンをつくれなくなり、貧血が起こります。これを**鉄欠乏性貧血**といいます。

「立ちくらみ(脳貧血)」と「貧血」は違うものです!

「立ちくらみ(脳貧血)」と「貧血」がしばしば混同され、誤って理解されていることがあります。

「貧血」はヘモグロビンが減少し、ヘモグロビン濃度が低くなって起こるもので、**血液中の赤血球に異常が生じた場合**を指します。

「立ちくらみ(脳貧血)」は立ち上がった時に血圧の調節が乱れ、一時的に脳への血流が減少して起こることを指し、**赤血球の変化とは関係なく、血圧の変化で起こります。**

あなたは大丈夫!?

貧血の症状

- 軽い動作でも動悸・息切れが起こる
- すぐに疲れる
- 常に頭が重い
- よくあくびが出る
- 顔色が悪い
- 爪や歯茎の色が白っぽい
- 内炎、特に□角炎がよくできる★
- 塩辛いものが舌にしみる★
- 爪がもろくなり、反り返る★
- 氷やせんべいなど、
固いものを常に噛んでいたくなる★
- ものが飲み込みにくい★

※★印は鉄欠乏性貧血特有の症状です

当てはまる項目はありましたか?
気になる症状がある場合には、かかりつけ医に相談
してみましょう。



鉄欠乏性貧血の原因

■鉄分の摂取不足

偏食やダイエットなどが原因で起こります。
食事からの鉄分の摂取不足によって、ヘモグロビンをつくることが
できなくなり、貧血を起こしてしまいます。

■鉄分がうまく吸収できない

食に含まれる鉄分は、消化され、十二指腸から吸収されます。
鉄分はもともと吸収率が低い上、消化器の病気などで鉄分の吸収が
うまく行われないことや、胃を切除した等で胃酸の分泌が行われず、
鉄分が溶けにくくなり、吸収率が低くなることでも貧血が起こります。

■鉄分の必要量が増える

主に成長期や妊娠時に起こります。
成長期や妊娠時は、通常よりも鉄分を多く必要とします。
そのため、鉄分の摂取量よりも必要量の方が上回ってしまうため、
貧血となってしまいます。

■鉄分の排出量が増える

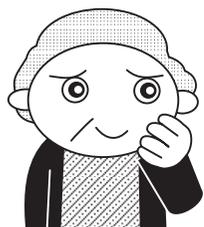
女性の場合は生理によって大量の鉄分を失うため、貧血になりやすい
状態になります。また、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、大腸がんなどの消化管
の疾患や、子宮筋腫等により、継続的に少しずつでも出血していると
赤血球が減少し、貧血となってしまいます。
成人男性や閉経後の女性など、生理のない人が
鉄欠乏性貧血になった場合は、何らかの病気によ
って出血が起こっている可能性が高いため、
病院で検査を受けてみることをおすすめします。



60歳以上は要注意!

貧血の中で最も頻度が高い「鉄欠乏性貧血」。特に60歳以上の高齢者の鉄欠乏性貧血では、約60%に消化管などの疾患が隠れている可能性があることが報告されています。

高齢になると、貧血になっても症状が現れにくくなっていたり、異常を感じても「年のせいだ」と思ってしまうこともあります。



<貧血のサイン>

- 動悸、息切れ
- 疲れやすいなど



<鉄欠乏性貧血の原因になる病気>

- 胃潰瘍、胃がん、大腸がんなどの消化器系の病気
- 腎臓、膀胱などの泌尿器科の病気
- 子宮筋腫や子宮がんなど

もし、健康診断などで貧血を指摘され、「要検査」となった場合、貧血をあなどらず、必ず再検査を受けるようにしましょう。

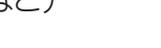
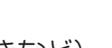
また、2ページの表の項目で気になる症状があれば、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

鉄欠乏性貧血を予防しよう!

<1日に必要な鉄分>

成人男性 7.5mg / 成人女性(生理あり) 11.0mg
妊娠後期 21.5mg / 授乳期 9.0mg

鉄欠乏性貧血を改善するには、鉄分の多い食材を摂取することが大切です。食材に含まれている鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。

	ヘム鉄	非ヘム鉄
特徴	<ul style="list-style-type: none"> • 肉や魚などの動物性食品に多く含まれている鉄分 • 体内に吸収しやすい状態で存在 	<ul style="list-style-type: none"> • 植物性食品に多く含まれている鉄分 • ヘム鉄に比べ、そのままでは体内に吸収しにくい • 動物性たんぱく質を同時に摂ると、吸収されやすくなる
吸収率	15~25%	5%
多く含む食材	<ul style="list-style-type: none"> • 牛、豚、鶏などの肉類  • レバー • 魚類  (いわし、かつおなど) • 貝類  (あさり、はまぐりなど) 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏卵  • 豆類  (大豆、小豆、うずら豆など) • 緑黄色野菜  (ほうれん草、小松菜など) • 海藻類  (わかめ、のり、ひじきなど)

+

+



どちらの鉄分もビタミンCを含む食品を同時に摂ると体内に吸収されやすくなります。

肉類からの鉄分吸収率が高いからとはいえ、コレステロールの含有率も高いので、食べ過ぎには注意しましょう。

■上手な鉄分の摂り方

①食事は1日3回しっかり摂ろう

無理なダイエットや欠食(特に朝食)が鉄欠乏性貧血の原因になっている場合があります。食事は1日3回、規則正しくしっかり摂りましょう。

②鉄分の吸収を助ける食品と一緒に摂ろう

動物性たんぱく質やビタミンCは鉄分が体内に吸収されるのを助ける作用があります。うまく取り入れて効率よく鉄分を摂りましょう。

③バランスのよい食事を心がけよう

血液は鉄分だけでできているわけではありません。ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、たんぱく質、銅、葉酸など、血液を作るために必要な栄養素もしっかり摂ることが大切です。鉄分を摂ることだけに気をとられず、バランスのよい食事を心がけましょう。



④香辛料や酸味を活用しよう

香辛料や、酢や梅干などの酸味は胃を刺激し胃酸の分泌を促します。胃酸は鉄分を体内に吸収しやすい形に変えてくれる作用があるので、上手に活用しましょう。



⑤鉄分の吸収を妨げる食品に注意

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げる作用があります。食事前後1時間程度はタンニンの含まれる緑茶やコーヒーなどは避けましょう。また、インスタント食品に多く含まれているリン酸塩も鉄分の吸収を妨げるので、摂り過ぎに気をつけましょう。



■鉄分を多く含む食材

食材名	1回に食べる目安量(g)	1回に含まれる鉄量(mg)
あさり(むき身)	50	1.9
豚レバー	60	7.8
鶏レバー	60	5.4
ひじき(乾)	10	5.5
いわし(真いわし)	80	1.4
かつお	80	1.5
ニラ	50	0.4

豚肉のたんぱく質とつけダレの酢で鉄分の吸収率がアップ!

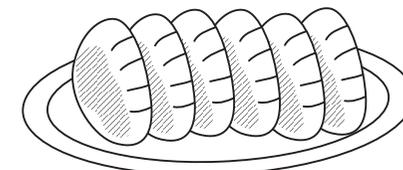


【鉄分を摂ろう!】 オススメレシピ ニラたっぷり餃子

エネルギー	256kcal
鉄分	1.2mg
塩分	0.7g

【材料】 分量(2人分)

- 豚ひき肉 …70g
- ニラ …95g
- キャベツ …80g
- ネギ …10g
- 生姜 … 5g
- ごま油 …小さじ1/2
- 餃子の皮 …12枚
- サラダ油 …適量
- a: 酒 …小さじ1/2
- a: 醤油 …小さじ1/2
- a: 塩・胡椒 …少々
- <餃子のタレ>
- b: 酢 …小さじ2
- b: 醤油 …小さじ1
- b: ラー油 …少々



【作り方】

- ①ニラ・キャベツは細かく刻み、塩でもんで水気を絞る。
- ②ネギと生姜はそれぞれみじん切りにする。
- ③豚ひき肉、①、②、aを合わせてよく混ぜる。
- ④③を餃子の皮で包み、サラダ油をひいたフライパンに並べ、水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤仕上げにごま油を回しかけ、焼き色を付ける。
- ⑥bのつけダレを付けていただく。