

鉄が不足して起こる貧血



貧血とは

貧血は血液の中の赤血球中のヘモグロビンが減少した状態のことです。ヘモグロビンは、全身に酸素を届ける働きがあり、赤血球の量が少なくなると全身が酸素不足の状態になるため、息切れ、頭痛、倦怠感などの症状が出ます。貧血にはいくつもの種類がありますが、今回は貧血の中で最も多い鉄が不足して起こる鉄欠乏性貧血を取り上げました。



食事のポイント

鉄分

鉄分には2種類あります。肉・レバー・魚に含まれる「ヘム鉄」と海藻類、ほうれん草、大豆に含まれる「非ヘム鉄」です。ヘム鉄の吸収率は25%ほどで非ヘム鉄よりも吸収が良いですが脂質が多く含まれるので食べ過ぎには注意が必要です。

調理する時に、鉄の鍋、フライパン、鉄の玉などを使用することでも取れます。赤血球の寿命は120日で毎日少しずつ入れ替わります。鉄分補給を毎日こつこつ続けることが大切です。

ビタミンC

ビタミンCは鉄の吸収を助けます。非ヘム鉄の食材とビタミンCを含む食材(ブロッコリーやイチゴ)とともに食べることで吸収を上げることもできます。

タンパク質

ヘモグロビンの材料には鉄分だけでなくタンパク質もあります。肉や魚や卵などの食品に多く含まれています。

さいごに

鉄欠乏性貧血は、食事だけで治すのは難しく、状態によって鉄剤を使用して治療を行います。貧血が気になる場合は、ご自身で判断せず医療機関にご相談下さい。

貧血の基準値 (WHOの基準値など)

分類	ヘモグロビン濃度
成人男性	13g/dL未満
成人女性	12g/dL未満
小児(6~14歳)	
妊婦	11g/dL未満
幼児(6か月~6歳)	
高齢者 ³⁾	

※基準値はあくまでも目安で、絶対的なものではありません

ヘモグロビンの原料の1つである鉄が不足する原因は、ダイエット・偏食で鉄の摂取量が少ない、胃切除などで鉄の吸収が阻害される、成長期や妊娠などで鉄の需要が増す、月経などで出血して血液とともに鉄を失うなどがあります。鉄の摂取不足が原因の場合は、以下のような食生活のポイントを心掛けましょう。

【参考文献】

- 1)薬がみえるVol.2 第一版,2015.
- 2)厚生労働省,働く女性とこころからだの応援サイト,
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/anemia.html>
- 3)大田雅嗣,高齢者の貧血,日老医誌,2011,
https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/48/1/48_1_20/_pdf