駅前健康相談センターだより

鉄欠乏性貧血

貧血とは、血液中の赤血球の数や、赤血球に含まれているヘモグロビン（赤色素たんぱく質）が減少した状態を言います。

貧血には色々な種類がありますが、最も多いのが「鉄欠乏性貧血」です。体内でヘモグロビンを合成するために必要な鉄が不足して起こります。

鉄欠乏性貧血の原因

・鉄の消費量の増加によるもの・・・成長期や妊娠時は、通常よりも多くの鉄分を必要とするため、摂取量よりも消費量が上回ってしまい、貧血になることがあります。

・鉄の摂取不足によるもの・・・鉄は体内で作ることはできないため、食事から摂取する必要があります。偏った食事やダイエットなどにより、食事からとる鉄の量が減ると貧血になることがあります。

・鉄の吸収障害によるもの・・・食事から摂取した鉄は、胃酸によって吸収されやすくなるため、胃炎や胃の切除術をした後など、鉄の吸収に必要な胃酸の分泌が減り、鉄の吸収が悪くなって、貧血になることがあります。

・出血によるもの・・・月経のほか、胃がんや大腸がん、消化性潰瘍などの病気、痔などによる出血が原因でも起こることがあります。

◆貧血の有無は血液検査でわかります

血液中のヘモグロビン（Ｈｂ）の値が、

成人男性では…１３ｇ／ｄＬ未満

成人女性では…１２ｇ／ｄＬ未満　の場合に

貧血と診断されます。

健康診断などで貧血を指摘されたら、再検査を受けましょう。

鉄欠乏性貧血の症状

全身に十分な酸素が運ばれなくなると、動悸や息切れ・めまい・立ちくらみ・耳鳴り・疲れやすい・頭が重いなどの症状が現れます。また、鉄が不足することで、爪が割れやすい・口の周りや舌が荒れるなどの症状が見られるようになります。

鉄欠乏性貧血の治療

治療の基本は、不足した鉄を薬で補うことで、内服薬によるものと、注射によるものの２通りがあります。出血を伴う病気が原因となっている場合には、その病気に対する治療も行われます。

鉄欠乏性貧血の改善・予防のために

★バランスのよい食事をとりましょう

食品中の鉄には、“ヘム鉄”と“非ヘム鉄”の２種類があり、ヘム鉄は肉や魚などの動物性食品に含まれ、非ヘム鉄は野菜や大豆製品などの植物性食品に含まれています。

鉄を効率よくとるには、吸収を助ける働きのあるビタミンＣなどを一緒にとると良いでしょう。また、動物性食品と植物性食品を同時に摂取することで、非ヘム鉄の吸収がよくなります。

◎ヘム鉄を多く含む食品：レバーや赤身の肉・魚など

◎非ヘム鉄を多く含む食品：ブロッコリーや小松菜などの緑黄色野菜や、大豆・大豆製品、海藻、ごまなど

◎ビタミンＣを多く含む食品：いちご・みかんなどの果物やキャベツ・ピーマンなどの野菜類

★定期的に健診を受けましょう

貧血がゆっくり進行すると自覚症状がない場合もあります。

定期的に健診を受けることが大切です。

駅前健康相談センターのご案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時

担　　当　：　保健師・看護師・栄養士

場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内

電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

- **からだ、こころの健康等の相談**
- **食生活の相談　（塩分濃度測定）**
- **骨コツ相談　（骨密度測定）　毎月、水曜日２回・土曜日２回**
  午後１時３０分～４時（要予約）
- **健康手帳の交付**

発行：駅前健康相談センター　令和　５年　７月