



### 鉄不足は身近な病気

#### ～鉄欠乏性貧血について～



皆さん、こんにちは。最近、動悸や息切れはないですか？特に女性の皆さんいかがでしょう。このような症状の他、顔面蒼白、爪がスプーンのように逆に湾曲しているといった症状などが当てはまる方は、もしかすると、貧血かもしれません。貧血は身近な病気で見逃してしまいがちです。今回は、数多い貧血の種類から、鉄欠乏性貧血についてお話させていただきます。

#### 鉄欠乏性貧血とは？

鉄は、赤血球を作るために必要な栄養素で、酸素を全身に運んでいます。

酸素を全身に送る赤血球の中にはヘモグロビンと言う物質があります。ヘモグロビンは、主に鉄とたんぱく質からできています。

しかし、体内の鉄が不足するとヘモグロビンは合成されにくくなるので、全身に酸素が十分行き渡らなくなり、酸素欠乏状態となります。その結果、下のような症状を現します。鉄欠乏性貧血は貧血の中で最も多く、若年～中年女性に引き起こされます。

|    |  |
|----|--|
| 原因 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄分の不足</li> <li>・鉄分が多く必要になってしまった→成長期、妊娠中</li> <li>・鉄分が出て行く→月経過多、消化管出血、</li> </ul> |
| 症状 | 動悸、息切れ、疲れやすい、頭痛、顔面蒼白、食欲不振など  |



#### 鉄欠乏性貧血予防のために摂りたい栄養分と食品

| 栄養素    | 働き   | 食品                             |
|--------|--|--------------------------------|
| 鉄      | 血液中でヘモグロビンの成分として体内に酸素を運ぶ働きがある。肝臓などに貯えられているが、月経などの出血で欠乏しないように摂取することが必要。 | レバー、ヒジキ、切干大根、ほうれん草、小松菜、あさり、シジミ |
| ビタミンB6 | 赤血球のヘモグロビンを合成する働きを助け、貧血を予防する。  | 鮭、鶏肉、マグロ、サンマ                   |
| ビタミンC  | 鉄の吸収率が増し、ヘモグロビンを合成する働きを助け貧血を予防する。                                      | レモン、キウイ、ブロッコリー、カブ、さつまいも、じゃがいも  |
| たんぱく質  | 血液の中で鉄とともに体内に酸素を運ぶ働きがある。さらに鉄の吸収をよくし、貧血を予防する。                           | 豆腐、大豆製品、牛肉、豚肉、鶏肉、牛乳、卵、魚類       |

※鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが体内によく吸収されます。

ヘム鉄には、レバーや赤身肉、カツオなど動物性食品に、非ヘム鉄は植物性食品に多く含まれています。

非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります。

鉄不足の原因は、病気や出血によるもの、食事からの鉄分摂取など様々です。しかし、ほとんどのものは日々の食事を見直し、バランスのよい食事を心がけることで改善することが出来ます。食材の組み合わせを考えて、貧血を予防しましょう。

参考文献 栄養の基本がわかる図解事典 監修：中村次水

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。