

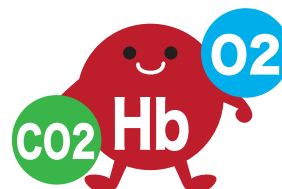
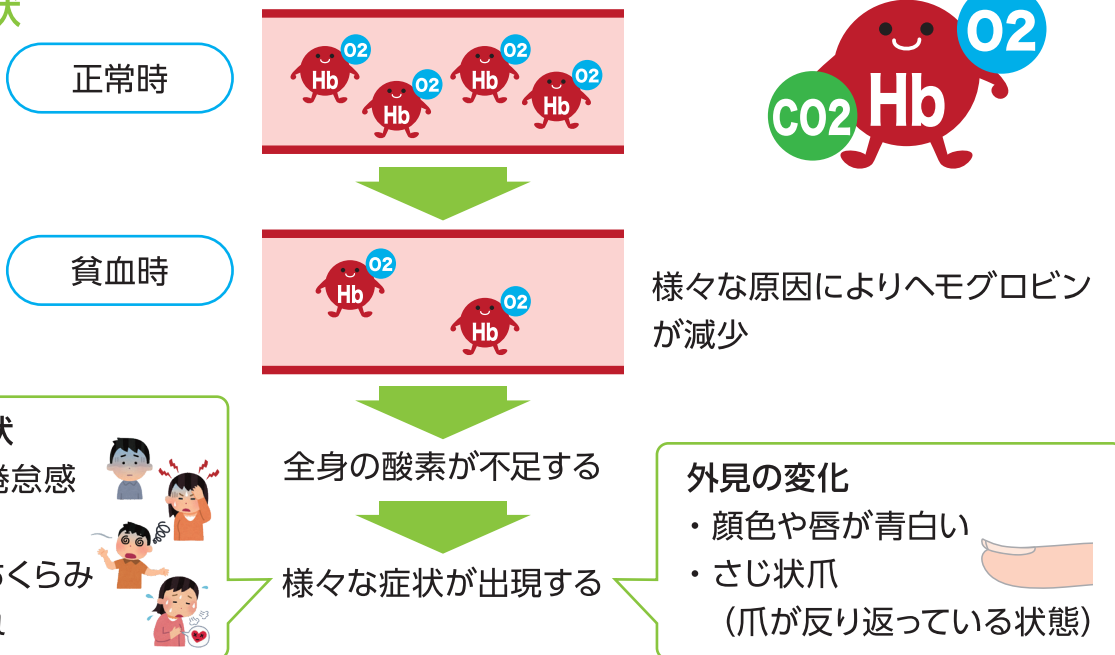
## 貧血ってどんな病気？

### 貧血について

貧血とは、様々な原因により血液の色素（ヘモグロビン）が少ない状態をいいます。ヘモグロビンは肺で空気中の酸素を捕獲し、身体全体に酸素を運びます。また、体内の組織にたまった二酸化炭素を捕獲し、肺まで運ぶ働きをしています。貧血になると全身の酸素量が不足し、様々な健康障害の原因となります。



### 貧血による症状



ヘモグロビン (Hb) の基準値

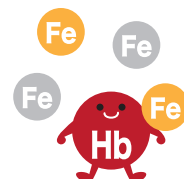
男性：13.1 ~ 16.3g/dl 女性：12.1 ~ 14.5g/dl

人間ドック学会基準を参照

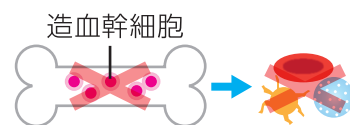
### 貧血の種類

貧血の原因により以下の種類に分けられます。

①鉄欠乏性貧血……ヘモグロビンを作るために必要な鉄が不足して起こる貧血をいいます。  
貧血の中では最も多いとされています。



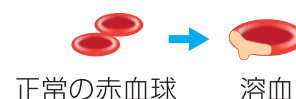
②再生不良性貧血…赤血球や白血球、血小板など血液を作る細胞（造血幹細胞）の減少や、機能低下により起こる貧血をいいます。



③巨赤芽球貧血……血液をつくるのに必要とされているビタミンB12 や葉酸が不足することで正常な赤血球が作られずにおこる貧血をいいます。(胃切除後に多いとされています)



④溶血性貧血……赤血球が破壊されることにより、血液の供給が間に合わずにおこる貧血をいいます。主な原因は自己免疫によるものと言われています。



## 鉄欠乏性貧血

貧血の中で一番多いと言われている鉄欠乏性貧血に着目して、原因と予防方法について紹介します。

### 原因

#### 鉄の摂取不足

- ・ 偏食
- ・ 欠食
- ・ 極端な  
ダイエット

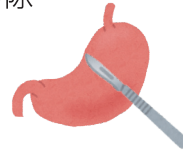


#### 慢性的に少量ずつ出血することによる鉄の喪失

- ・ 消化管からの出血
- ・ 月経

#### 鉄の吸収不足

- ・ 胃切除



#### 需要鉄の増大

- ・ 妊娠
- ・ 出産
- ・ 発育期



### 対策

鉄欠乏性貧血の予防には日々の食事から鉄をしっかりとることが必要です！

日本人成人（20～49歳）の1日の食事から鉄を摂取する推奨量

- 成人男性：7.5mg
- 月経のある女性：10.5mg（月経のない女性：6.5mg）

鉄分を一度に大量に摂っても吸収はできません！

#### ①鉄分の多い食品を積極的にとりましょう

食品中に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は「非ヘム鉄」と比較して体内での吸収率が高いと言われています。



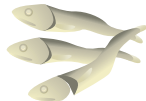
#### ヘム鉄 レバーや赤身肉、赤身の魚、にぼしなど



鶏レバー1本  
(約30g)  
鉄分量 2.7mg



まぐろ5切れ  
(約65g)  
鉄分量 1.0mg



にぼし10尾  
(10g)  
鉄分量 1.8mg

#### 非ヘム鉄 野菜や海藻類、豆乳、納豆など



小松菜  
(ゆで50g)  
鉄分量 1.4mg



豆乳  
(200ml)  
鉄分量 2.4mg



納豆1パック  
(50g)  
鉄分量 1.7mg

#### ②タンパク質・ビタミンCの多い食品をとりましょう

吸収率が低い「非ヘム鉄」も、タンパク質やビタミンCの多い食材と一緒にとることで、鉄分の吸収が高まると言われています。

### 貧血から見つかる病気

大きな病気が貧血を引き起こしている可能性もあります！

がんや胃潰瘍 白血病 腎不全 肝硬変  
子宮筋腫 子宮内膜症 など



健康診断で異常所見が見られた時はただの貧血だと放置せず、二次検査を受けましょう！

【参考文献・資料】  
・ e-ヘルスネット：貧血 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/?s=%E8%B2%A7%E8%A1%80>  
・ 全国保健協会：血液一般 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4020/r97a/>  
・ 文部科学省ホームページ：第2章 日本食品標準成分表  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/1365419.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365419.htm)