

貧血は月経のある女性に多く、そのほとんどは体内の鉄分不足が原因の鉄欠乏性貧血です。疲れがとれない、体がだるい、顔色が悪い、などの状態を放置しておくと、さまざまな健康リスクのもとになります。貧血の症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。また、食生活を見直し、貧血を予防しましょう。

●貧血とは

血液中の赤血球やヘモグロビン(Hb)濃度が基準値より低下している状態のことを貧血とよびます。ヘモグロビンとは、赤血球に含まれる赤いたんぱく質(血色素)のことで、色素の中心に鉄があり、鉄が酸素(O₂)と結合することで体のさまざまな組織へ酸素を運搬することができます。

【WHO による貧血の定義】

対象	ヘモグロビン濃度
成人男性 新生児	13g/dL 未満
成人女性 小児	12g/dL 未満
妊婦 幼児 高齢者	11g/dL 未満

●貧血の種類

種類	原因
鉄欠乏性貧血	材料である鉄が不足するため、ヘモグロビンが不足する
再生不良性貧血	血球成分を製造する骨髄の異常で、赤血球が不足する
巨赤芽球性貧血	葉酸やビタミン B12 の不足によって、赤血球が正常に作られず不足する
溶血性貧血	赤血球の寿命が通常(約 120 日)より短くなり、赤血球の製造が追いつかず不足する
二次性貧血	腎臓病や肝臓病、がん、リウマチなど他の疾患による慢性失血などで引き起こされる

貧血の 70%は
鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血

鉄が欠乏する原因

- ◆ **鉄の摂取量が不足している**
(偏食、欠食、ダイエット、インスタント食品の多食などの食生活の乱れなど)
- ◆ **鉄の必要量が増加している**
(成長が著しい思春期、妊婦、授乳期など)
- ◆ **鉄の吸収が不足している**
(胃粘膜の異常や胃切除などによって、鉄吸収障害があるときなど)
- ◆ **出血により鉄分の喪失が著しい**
(胃潰瘍や十二指腸潰瘍、痔などの出血、月経過多など)

症状

- 集中力の低下
- だるさ
- 疲れやすくなる
- 肩こり
- 息切れ
- 動悸
- 頭痛

* 月経のある女性では吸収量より排出量の方が多くなり、鉄欠乏の状態になりやすくなります。

●鉄と食事

体内に不足している鉄を食事で補うことが大切です。鉄はミネラルの中でも吸収されにくい栄養素です。食品に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。

	ヘム鉄(2 価の鉄イオン)	非ヘム鉄(3 価の鉄イオン)
吸収の違い	そのまま吸収される ⇒比較的吸収されやすい(10～30%)	ビタミン C、胃酸、たんぱく質などにより還元されて 2 価鉄になり吸収される ⇒吸収されにくい(1～8%)
多く含まれる食品	・肉類(豚肉・牛肉・鶏肉など) ・魚類(かつお、まぐろなど) 	・野菜(小松菜、水菜など) ・海藻類(ひじき、あさりなど) ・豆類(豆腐、納豆など) ・鶏卵 ・貝類(あさり、かきなど) 



Point 食事のポイント

- 1 日 3 食規則正しく食べる
- たんぱく質を多く含む食品をしっかり摂る
- 鉄を多く含む食品を摂る
- 鉄と相性のよい栄養素と一緒に摂る

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



○ 鉄吸収を良くする

- 酢、柑橘類、梅干しなど酸味のあるものや、香辛料を使って胃液の分泌を良くする
- ビタミン C の多い野菜、いも、果物などと一緒に摂って吸収を促進させる

△ 鉄の吸収を悪くする

- コーヒーのカフェイン
- カルシウム
- 加工食品のリン酸塩
- 玄米や豆類のフィチン酸
- 緑茶、コーヒー、紅茶、ぶどうに含まれるタンニン
- ほうれん草などのシュウ酸

食事療法はあくまで貧血の予防です。貧血が進行すると、病院で処方される鉄剤で鉄を補う方が効果的です。

市販のサプリメントもありますが、鉄分を過剰にとり続けると、胃腸障害や便秘・下痢などを起こしかねません。

女性が貧血になりやすいのは、月経による鉄の排出だけでなく、ダイエットのために、ヘム鉄の多い肉や魚などの動物性たんぱく質を避けて、鉄の少ない野菜や豆類などの食事になりがちで、そのことがさらに鉄不足を招いていることも原因です。食事のバランスを考えた正しい方法で食事を摂るようにすることが大切です。

また、もし疲れやすい、めまい、立ちくらみ、息切れや動悸がするなどの自覚症状を感じる際は、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。