



鉄欠乏性貧血



一口に『貧血』といっても原因によって様々な種類がありますが、今回はその中で最も多くみられる『鉄欠乏性貧血』のお話です。



鉄欠乏性貧血の原因

鉄欠乏性貧血は、その名の通り体内で【鉄】が不足し、私達の体内で酸素を運ぶ働きをしている【ヘモグロビン】という成分が十分に合成されなくなるために起こります。

食事からの鉄の摂取量が少ない

(偏食・無理なダイエット等)

鉄は、現代の日本人の食生活で不足しがちな栄養素の1つです。無理なダイエット等を行うことで不足のリスクはさらに高くなります。

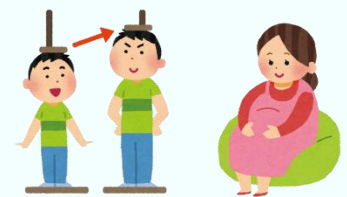
身体から出る鉄の量が増える(出血等)

胃潰瘍や痔等によって出血が長く続く場合は注意が必要です。また、女性の場合は月経も鉄欠乏性貧血の代表的な原因の1つです。



体内で必要な鉄の量が増える(成長期・妊娠時等)

成長期や妊娠・授乳期は体内で使用する鉄の量が多くなるため、いつもと同じ食事をしていても鉄が不足しがちです。毎日の食事の中で意識して鉄を摂るようにしましょう。



鉄欠乏性貧血によって起こる症状

鉄の欠乏によりヘモグロビンが減少すると、体内で酸素を運ぶ力が低下し、筋肉や様々な臓器が酸素不足になってしまいます。そして、私たちの身体に様々な症状があらわれます。



動悸・息切れ



めまい



頭痛



舌炎・口角炎



爪の異常

鉄不足になると爪が脆くなり、そり返って中心がくぼんだスプーン状の爪になります。

鉄欠乏性貧血を予防するために効果的な栄養素と食品

まずは1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。鉄欠乏性貧血を予防するためには、鉄の摂取はもちろんですが鉄の吸収を助けてくれる栄養素等を一緒に摂ることも大切です。

鉄

ヘモグロビンの構成成分

★レバー・小松菜・あさり 等



たんぱく質

鉄の吸収を助け、鉄とともにヘモグロビンを作る

★肉・魚・鶏卵・大豆製品 等



ビタミンC

鉄の吸収を助ける

★果物類・野菜類・いも類 等



★食品に含まれる鉄には体内に吸収されやすいものとされにくいものがあり、一緒に摂る食品によっても吸収効率が変わります。次回のコラムでは効率の良い鉄の摂り方を詳しく紹介します。

