

“息切れ” “疲れやすい” もしかして鉄欠乏性貧血かも？

成人女性の
約17%が貧血！*1

1 国民健康栄養調査（厚生労働省）2017

こんな症状ありませんか？ 複数当てはまる人は貧血の可能性が・・・

| | |
|-------------------|---------------|
| 息が切れる | 疲れやすい |
| 皮膚・眼瞼結膜(まぶたの裏)の蒼白 | 頭痛・耳鳴りがする |
| 爪の変形・凸凹・もろくなる | 嚥下障害（飲み込みにくい） |

ゆっくり進行するため、自覚できないことがよくみられます



そもそも鉄欠乏性貧血って？

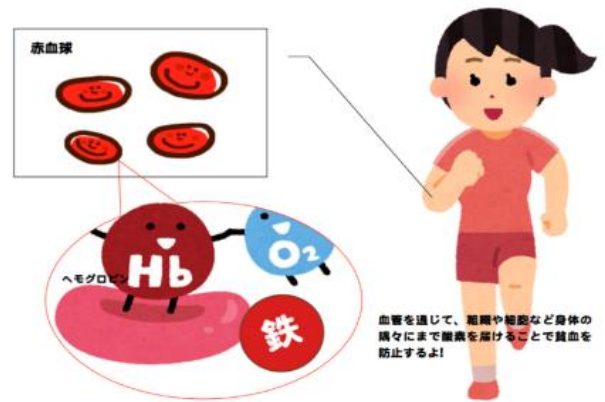
鉄欠乏性貧血とは鉄分が不足して起こる貧血で、様々な貧血の中でも最もよくみられる貧血です。

鉄は、赤血球のヘモグロビンに含まれ、酸素を運ぶ重要な役目を果たしています。

酸素が無いと、私たちは生きていられませんね。

脳や胃腸など全身の臓器にとっても、正常な働きをするうえで酸素はたいへん重要です。

鉄分が不足すると、十分な酸素を体に供給できず様々な症状がみられるようになります。

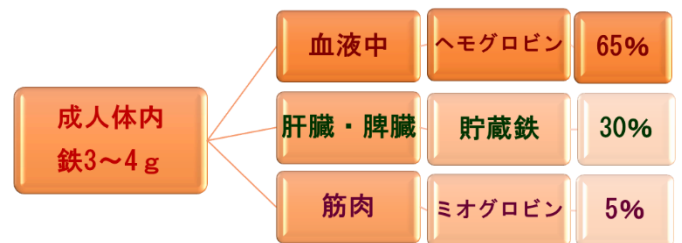


血管を通じて、脳や臓器など身体の隅々にまで酸素を届けることで貧血を防止するよ！

鉄について

成人の場合、約3~4gの鉄を体内に持っています。そのうち約65%が「ヘモグロビン」に、約5%は筋肉に「ミオグロビン」として、約30%が肝臓や脾臓に「貯蔵鉄」として保存され不足した際に利用されます。

参考：看護のための最新医学講座9 血液・造血器疾患 中山書店 2001



どうして貧血になるの？

- 鉄は吸収率の低い栄養素 食物中の鉄分は5~10%しか吸収されません。平均的な日本人の食事1日に含まれる鉄分量は20~30mgですが、実際の吸収量は2~3mg！
- 鉄分は汗・尿・消化液とともに排泄 1日平均1mg 大量に汗をかくアスリートは、男女問わず貧血になりやすい
- 女性は月経のため鉄分がより必要 1日平均2~3mg必要 ダイエットや偏食をすると鉄分不足に！



どのくらい鉄分が必要なの？ (1日あたり)

| | 成人女性 | 成人男性 |
|----------------|--------|-------|
| 推奨されている鉄分摂取量*2 | 10.5mg | 7.0mg |
| 実際に摂取している鉄分量*3 | 6.4mg | 7.3mg |



女性は鉄分が不足してるわね

*2：厚生労働省食事摂取基準 2015

*3国民健康栄養調査 2017

鉄分の多い食品は？

鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類あり、ヘム鉄の方が効率的に吸収できます。

| | ヘム鉄 | 非ヘム鉄 |
|---------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 鉄分が多い食品 | 肉（牛肉・レバー） しじみ 赤身魚（カツオ・アジ・イワシ等） | ほうれん草 卵 大豆 ひじき 豆腐 プルーン レンコン |
| 吸収率 | 高い | 低い（ヘム鉄の1/3） |



鉄分の吸収を助ける栄養素： 一緒に食べると吸収率アップ↑↑

| ビタミンC | たんぱく質 |
|--|---|
| キウイフルーツ みかん パナナ ブロccoli じゃがいも キャベツ かぼちゃ ゴーヤ | 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト） 卵 肉（豚肉・鶏肉・牛肉） 魚 豆腐 |



ヘモグロビンの合成を助ける栄養素

| ビタミンB (VB12・B6・葉酸) |
|--------------------------------------|
| ニンニク・レバー・小松菜・卵・肉・青魚（アジ・イワシ・マグロ）・納豆など |



鉄分の多い食品を中心に
いろんな食品をバランスよく食べることが大切なんですね！！



鉄欠乏性貧血を疑ったら？

貧血が進行すると、食事だけで回復するのは難しく、鉄剤の内服・投与が必要になります。

心当たりのある人は、保健管理センターに相談してみましょう。血液検査で調べることができます。

月～金 9：30～12：30 13：30～16：30