

健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局 多久店

☎0952-71-2087

第82号 2022年4月



貧血とは、血液中の赤血球の中にある、酸素を運ぶ役割のヘモグロビンの濃度が低くなった状態を指します。ヘモグロビンの量が低下するとカラダの組織に十分な酸素が行き渡らず、立ちくらみ、息切れ、めまい、ふらつき、頭痛、胸の痛みなど様々な症状が起こります。

貧血を予防するため、日ごろから赤血球・ヘモグロビンを作るための鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB₁₂などの栄養素をバランスよく、食事からとるように心がけましょう。


栄養素	多く含む食品
鉄	レバー(豚・鶏)、卵黄、煮干し(かたくちいわし)、あさり、しじみ、小松菜、ほうれん草、きな粉、湯葉、ゴマ、切り干し大根、きくらげ、ひじき、のり、ココア、小麦胚芽など (あさはりや水炊きや佃煮を使うのもおすすめです！オートミールも鉄分が含まれます。)
亜鉛	牡蠣、するめ、牛肉、豚レバー、ナチュラルチーズ、小麦胚芽、鰹節など
葉酸	のり、海藻類、レバー(豚・鶏・牛)、大豆類、ドライマンゴーなど
ビタミンB ₁₂	鮭、しじみ、煮干し(かたくちいわし)、あさり、レバー(鶏・牛)など

鉄を含んだウエハースやキャンディーを販売中です！！



貧血の原因はひとつじゃない！

貧血は、赤血球のもとである「鉄分」の不足によるものというイメージが強いかもしれませんが、実はさまざまな原因があります。

赤血球・ヘモグロビンを作れない	赤血球・ヘモグロビンが無くなってしまう
<p>栄養素の不足</p> <p>赤血球・ヘモグロビンを作るのに必要な栄養素(鉄、亜鉛、葉酸、ビタミンB₁₂)が不足する。</p>	<p>大量の出血、出血の持続</p> <p>頻発月経、過多月経などの月経異常や、胃・十二指腸潰瘍やがんなどによる出血により、赤血球・ヘモグロビンが不足する</p>
<p>骨髄の病気</p> <p>骨髄で赤血球が正常に作られなくなる。</p>	<p>赤血球の破壊(溶血性貧血)</p> <p>細菌感染、免疫の異常、激しい運動などで赤血球が破壊される。</p>
<p>腎臓の病気</p> <p>骨髄に血液を作らせるサインである「造血ホルモン」が腎臓で正常に作られなくなる。</p>	

貧血気味で鉄分のサプリメントを摂取していても、効果がいまいちの場合は別の原因があるかもしれません。

特に女性は、月経が貧血を引き起こすことがあります。

貧血の原因には病気がひそんでいる場合もあります。月経があるときの貧血は、子宮筋腫などの婦人科の疾患が原因であることも考えられます。「よくある症状」と油断せず、貧血の症状がある方は医師に相談して原因を特定し、適切な治療を受けるようにしましょう。

