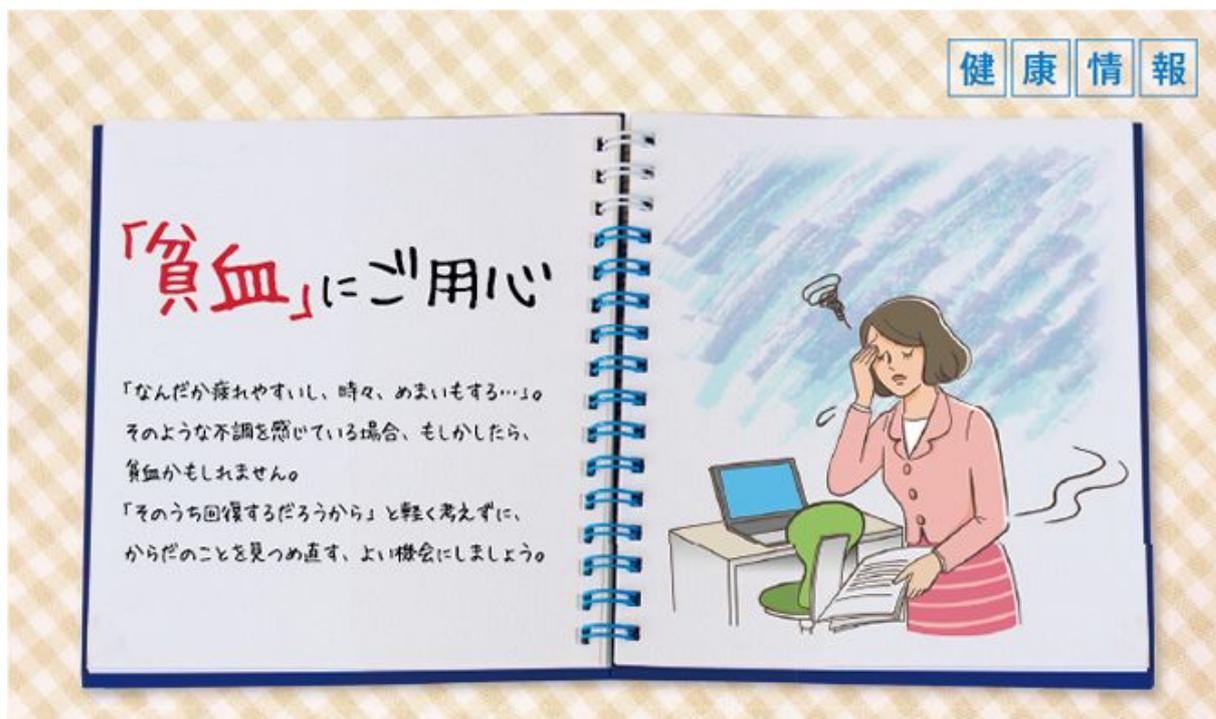


12月 「貧血」にご用心

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成27年12月01日



貧血症状がある場合は、生活習慣の確認を

健康診断でのヘモグロビン (Hb) 基準値は、男性13.0～16.6g/dl、女性で11.4～14.6g/dlです。この基準を下回ると貧血のおそれがあります。ヘモグロビンは、全身に酸素や栄養を運ぶ大切な役割を持っているので、ヘモグロビンが不足していると、さまざまな不調を感じるのです。

単なる疲れや風邪と考えたり、低血圧と似ているので見過ごしがちですが、右のような症状を3～4つほど感じている場合は、貧血を疑い、食事内容や運動習慣、睡眠について見直してみましょう。

- だるさや疲れやすさを感じる
- 動悸や息切れ、めまいや立ちくらみがある
- 風邪をひきやすい
- 髪や肌につやがなくなってきた
- 目の下にくまがしやすい
- 爪の色が悪く、われやすい

鉄分の補給を忘れずに

貧血で最も多いのが、鉄分の不足が原因となる鉄欠乏性貧血です。女性は生理によって毎月鉄分が失われますから、鉄分補給がより重要です。また、ヘモグロビンは尿や便、汗でも排泄され、激しいスポーツでは足の裏で赤血球が破壊されることにより貧血を引き起こすこともあります。たくさん運動したり汗をかいたら、鉄分の補給を心がけましょう。

最近は健康ブームで、ランニングやマラソンなども盛んです。ところが、運動をして体力がついているはずなのに息切れがひどい、疲れがなかなか回復しない、だるいなどの症状を感じる人も多くいます。このような場合は、貧血の可能性がありま



バランスよい食事と睡眠を

鉄やたんぱく質と、それを吸収し合成するために必要なビタミンCやビタミンB群をとることが必要です。ダイエットで極端に食事制限しながら運動すると、低栄養状態になり、肝心の脂肪が減るよりも先に貧血になってしまいます。その結果、やせてキレイになるはずなのに、眼の下にクマができてやつれてしまうなどの結果が待っています。

また、きちんと栄養をとったら、それが吸収されるために十分な睡眠が必要です。成長ホルモンが分泌される22時頃から2時頃には眠っておきたいものです。食べて動いてきちんと眠ってこそ、キレイで健康になるのです。

鉄を多く含む食品

ヘム鉄



レバー、あさり、牛肉、
鶏卵、まぐろの赤身、
カツオ、しじみ、
まいわし、など。

非ヘム鉄



豆、穀類、
ひじきなどの海藻、
小松菜、
ホウレンソウ、など。

鉄には「ヘム鉄」「非ヘム鉄」の2種類があります。貧血対策には、吸収のよいヘム鉄を積極的にとるように心がけましょう。ヘム鉄は、動物性食品に多く含まれます。非ヘム鉄を含む植物性食品は食べやすいのですが、非ヘム鉄は体内に吸収されにくいので、ヘム鉄を含む食品や、鉄の吸収を高めるビタミンCと一緒にとるのがおすすめです。

脳貧血とは違うの？

朝礼で倒れたり、立ち上がった時に立ちくらみやめまいがした時に「貧血が起きた」と言いますが、これは一過性の脳貧血で、ヘモグロビンが減ることによる貧血とは違います。本来は、長時間座ったりしゃがんだりしていた状態から急に動いても、自律神経が働いて脳に送る血液量を維持します。ところが、寝不足やストレスなどで自律神経の働きが低下していると、立ちくらみやめまいを起こしやすくなります。生活を整えて、心身をよい状態に保ちましょう。

まとめ

貧血には大きな病気が隠れていることもあり、「これくらいの不調には慣れているから」と考えて、侮ってはいけません。最近では健康診断のヘモグロビン値は正常なのに貧血の症状が出るかくれ貧血も注目されていますので、不調を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。また、貧血の症状がみられたら、からだにきちんと向き合う時期なのだと捉えて、からだを動かすこと、食べること、睡眠をとって休むことのバランスを、もう一度考えてみましょう。

〔監修〕黒田 恵美子 健康運動指導士、一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事

[鉄分をおいしくとることができる「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。](#)

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/271201>

< 出典 > 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より