

## 知っているようで知らない「貧血」基礎知識

貧血とは、体内を流れる血液の赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)が少ない状態のことです。貧血になると全身の酸素が不足し、様々な健康障害の原因になります。貧血は消化管の出血、特に、痔や大腸がんなどの悪性腫瘍の症状として出ることがありますので、貧血かなと思ったら、まずその背景に病気がないかどうかを受診して確認することが大切です。

貧血にはいくつか種類があります。最も多いのは、鉄欠乏性貧血です。ヘモグロビンを作るために必要な鉄が体内で不足することが原因です。他に、再生不良性貧血(赤血球や白血球、血小板を作る細胞が減少することで、血液を作る働きが低下した状態)、巨赤芽球性貧血(血液を作るのに必要なビタミンB12 あるいは葉酸の不足により、正常な赤血球が作られなくなる状態)、溶血性貧血(赤血球の寿命が短く、血液の供給が間に合わない状態)などがあります。

貧血は血液検査で確認することが出来ますが、貧血が進むと以下のような自覚症状が出ます。

- 休まないと5分以上歩けない
- 運動するのがつらい
- 顔色が悪いと人に言われる
- 頭痛がある
- 口の端が切れる
- 何となくだるい
- 動悸がする
- 立ちくらみがする
- 朝、起きにくい

☑が多く、気になる場合は  
内科を受診して下さい。



貧血の予防には、食生活が重要です。最も大切なのは、鉄分の多い食品を積極的に摂ることです。食品に含まれる鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。肉や魚介類など、動物性食品(まぐろの赤身・貝・レバーなど)に含まれるのがヘム鉄で、野菜や海藻など植物性食品(小松菜・納豆・切り干し大根・ほうれん草・ゴマなど)に含まれるのが非ヘム鉄です。「貧血にはレバー」というのが一般的に言われていますが、レバーが苦手な場合は、肉・魚介類と緑黄色野菜など鉄分の多い食品をきちんと摂ることで補うことが出来ます。

また、タンパク質は、造血の大切な成分にもなり、鉄の吸収を助ける栄養素でもあるため、毎食摂ることが大切です。加えて、食事の鉄分吸収を良くする作用があるため、野菜や果物から積極的にビタミンCを摂ることも必要です。旬の野菜や果物を献立に取り入れるように工夫するようにして下さい。

さらに、血色素(ヘモグロビン)の合成が促進するので、軽い運動を定期的に行うことも効果的でオススメです。

## 夏が近づく今…

### 水分補給の必要性を再確認!

歳を重ねれば重ねるほど熱中症の危険は高まるので、定期的に水分補給をすることが大切です。

体内で予備の水分を蓄えているのは筋肉です。筋肉量が減ることで蓄えられる水分量も減り、脱水症にかかりやすくなります。また、腎臓の機能が衰えてくると、老廃物を尿として出すときの濃縮力が下がり、たくさんの水分が必要になります。

しかし、高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、水分補給のタイミングを逃すことで脱水状態になってしまう危険性があります。脱水状態になると、環境温度変化への適応力や体温調節機能の低下により体内に熱がこもり、熱中症の危険が高まります。

喉の渇きの有無に関わらず、一定時間毎に水分を補給して脱水を予防することが大切です。この夏も元気に過ごして頂きたいと思います。



## <今週のオススメレシピ>

### 豆腐丼★>

#### 【材料(2人分)】

- 木綿豆腐(160g) ちりめんじゃこ(20g)
- みょうが(2本) 青ネギ(10g)
- かつお節(3g) ご飯(300g)



#### 【作り方】

- ①木綿豆腐はクッキングペーパーで水気を取り、軽くつぶす
- ②みょうがはせん切り、青ネギは小口切りにする
- ③温かいご飯の上に①をのせ、②・ちりめんじゃこ・かつお節の順にのせたら、出来上がり!