

貧血検査で

健康状態をチェック！

血液の一般検査のうち、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリットの三つは貧血とその逆の多血症などがわかる指数です。ヘモグロビンは赤血球の色素の量を、ヘマトクリットは血液中に占める赤血球の容積の割合を表します。

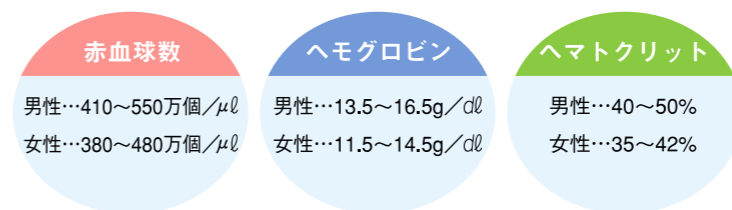
貧血とはどんな病気

貧血は、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの絶対量が減り、からだが酸素不足の状態になる病気です。ヘモグロビンはたんぱく質と鉄が結合してできた赤い色素（色素）で、酸素をつかまえて全身の細胞に運ぶ働きをしています。そのため、貧血になると全身で酸素が不足するのです。

●**貧血の症状**：顔色が悪い、爪が白い・スプーン状にそり返る、息切れや動悸がする、めまいや頭痛がする、全身がだるい、疲労感がとれないなど。オムにひびくになると、舌がしみる、ものが飲み込みにくい、異食（食べ物ではないものを食べてしまう）などの症状も現れます。軽いとほとんど症状がない場合もあります。

●**貧血の原因**：過多月経や子宮筋腫、消化管や痔などからの出血、妊娠・出産・授乳、過激なダイエットなどによる偏った食事、鉄の吸収が悪いなどが貧血の原因となります。また、腎不全などの慢性疾患が原因で起こる貧血もあります。

■基準値（検査機関によって多少の差があります）



あなたの血液の健康度チェック！

- ①赤血球数・ヘモグロビンが基準値より低い ▶▶▶ 貧血、臓器からの出血、腎不全などの疑い
- ②赤血球数が基準値より高い ▶▶▶ 真性多血症の疑い、ストレス・喫煙習慣など
- ③ヘモグロビンが基準値より高い ▶▶▶ 真性多血症、赤血球増加症などの疑い
- ④ヘマトクリットが基準値より低い ▶▶▶ 男性で37%未満、女性で33%未満の場合、貧血の原因を調べる精密検査を受ける
- ⑤ヘマトクリットが基準値より高い ▶▶▶ 真性多血症の疑い、脱水・ストレス・運動後・喫煙習慣など

※①が大きく下回った場合、出血や貧血の原因などを調べる精密検査を受けましょう。

※ご自分の検査結果表と比べてみてください。

見直そう、生活習慣

まずは自分の貧血はどのタイプが知りたい

若い女性では貧血の9割以上が鉄欠乏性貧血といわれていますが、他の原因の貧血もあります。勝手に鉄不足だと思いつま、きちんと検査を受け、原因に応じた適切な治療をしましょう。

1. 鉄欠乏性貧血

体内の鉄不足によって起こる貧血。鉄が不足するとうまくヘモグロビンがつかなくなり、ヘモグロビンの量や割合が減り、赤血球自体も小さくなります。鉄不足の原因には次のような要因が考えられます。

2. 再生不良性貧血

赤血球の血球成分をつくる骨髄の働きが悪くなるために起こります。難病に指定されていて、医療費助成があります。

3. 巨赤芽球性貧血（悪性貧血）

ビタミンB₁₂や葉酸（ビタミンB群の一種）の不足によって異常な赤血球がつかられ、成熟しないうちに壊れて貧血になる病気です。

4. 溶血性貧血

赤血球の寿命がどんどん短くなり、つぎつぎと破壊されて新しい赤血球の生産が追いつかないため、貧血になります。先天性のものと後天性のものがあります。

鉄欠乏性貧血の予防・改善には食生活の見直しを！

1. 鉄分はヘム鉄と非ヘム鉄の両方を

動物性のヘム鉄のほうが吸収率はよいのですが、植物性の非ヘム鉄と組み合わせると両方とりましよう。



鉄を多く含む食品

鉄の種類	食品名	1食の分量(g)	鉄の含有量(mg)
ヘム鉄	豚レバー	60	7.8
	豚ヒレ肉	60	7.2
	鶏レバー	60	5.4
	牛レバー	60	2.4
	卵	50	0.9
	かつお(フレーク缶詰め)	60	4.8
	かきあさり	70 30	2.5 2.1
非ヘム鉄	ひじき(乾)	80	4.4
	ほうれんそう	50	1.9
	こまつな	50	1.5

※1：肉や魚などの動物性食品に多く含まれる鉄をヘム鉄、植物性食品に多く含まれるものを非ヘム鉄といいます。

*摂取基準量は1日に男性10mg、女性12mg。ただし貧血の人はもっと多くとることを心がけましよう。

2. 鉄の吸収を高めるたんぱく質、ビタミンC、カルシウム

非ヘム鉄をとるときには動物性のたんぱく質と組み合わせると吸収が高まります。レバーなどにはビタミンCの多い野菜やレモンなどを組み合わせると、カルシウムは鉄の利用効率を下げるリンの影響を抑え、鉄の吸収を助けます。

3. 造血を助けるビタミンB群

ビタミンB₁₂も葉酸もB群です。レバー、卵黄、全粒粉、ナッツ類、ほうれんそう、ブロッコリーなどに多く含まれます。

※2：麦の粒すべてを使つてつくった小麦粉

無理なダイエットはやめましよう



貧血は若い女性に多い病気です。一つには月経で毎月血液を失っているためですが、もう一つの理由は栄養不足です。中学生のころは成長期で、全身に鉄分が必要になります。高校生になると月経の出血量が増えますが、家庭で食事をしている場合にはまだ安全です。大学生や社会人になり一人暮らしや自分で食事をとるようになると、ファーストフードや加工食品の食べすぎなどで、栄養が偏ってくる人が増えます。また、若い女性にはやせ願望の人が多く、過激なダイエットをしがちです。無理なダイエットが続けると、めまいや息切れが起こったり、頭痛や耳鳴りなどの症状が現れたりします。栄養失調や病気でやせるのは本末転倒です。将来母親になる可能性がある女性は特に、食事に大いに気を配ってください。