

—自分で自分の健康を守るために—  
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

# ヘルスアップ通信

— 貧血をあなたどらない —

貧血は様々な不調の原因となったり、大きな病気が隠れているケースもあります。健診結果や体調を、今一度確認してみましょう。

## 貧血とは

赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)濃度が低下した状態をいいます。貧血になると全身に運ばれる酸素が少なくなり、体の細胞がうまく活動できなくなります。

赤血球のヘモグロビンが酸素と結びつき全身に酸素を届けます。赤血球には不要となった二酸化炭素を回収する役割もあります。



## 貧血の主な検査項目

	基準値
ヘモグロビン値 (Hb:血色素量) ※1	男性 13.1g/dl以上 女性 12.1g/dl以上
赤血球数 (RBC) ※2	男性 435~555万/ $\mu$ l 女性 386~492万/ $\mu$ l
ヘマトクリット値 (Ht) ※2 血液中に赤血球が占める割合	男性 40.7~50.1% 女性 35.1~44.4%

※1 特定健診基準値 ※2 日本臨床検査標準協議会「共用基準範囲」による

## 貧血の原因

### 鉄分摂取不足

- ・ ダイエット、偏食
- ・ 妊娠や授乳で必要な鉄量が増える

### 出血

- ・ 胃や腸からの出血
- ・ 婦人科の病気による出血

### 赤血球を作れない

- ・ ビタミンB12、葉酸の吸収低下(胃術後等)
- ・ 骨髄、腎臓の病気

### 赤血球が壊される

- ・ 遺伝
- ・ 免疫機能の異常

## 貧血による症状

頭痛、めまい

動悸

息切れ

むくみ



気力低下

倦怠感

肌あれ

爪の変形

## 原因に合わせた治療 対策を

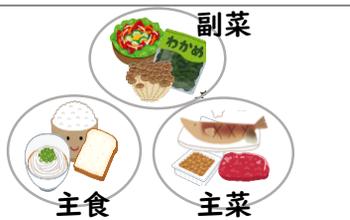
思い当たる病気等がない時は内科を受診しましょう。

<原因となる病気がある場合>  
原因の病気の治療 + 必要時貧血の治療

<原因となる病気がない場合>  
栄養不足の可能性が高いと考えられるため  
食生活の見直し + 必要時貧血の治療

## 食生活のポイント

### 1日3食バランスよく



特に意識して  
とりたいたい食品



### 鉄が豊富な食品

吸収率が良いヘム鉄



非ヘム鉄



### ビタミンCと一緒に

鉄の吸収を高める



貧血だから…と自分で判断し放置してはいけません。医師へ相談の上、原因に合わせた治療、対策をとることが大切です。

参考・厚生労働省 e-ヘルスネット・働く女性の心とからだの応援サイト