

～山の薬剤師だより 令和6年8月号～

身体に酸素を運ぼう！（貧血について）

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬川 陽美

本格的な夏が始まりましたね。暑さに負けていませんか！？暑さで身体が疲れやすくなる場合がありますが、もしかすると、原因はそれだけではないかもしれません。今回は身体のだるさ（倦怠感）が症状の一つとして挙げられる『貧血』についてお話しします。

『貧血』とは、身体の中で全身の組織に酸素を運ぶ役割を担う「赤血球」や「ヘモグロビン」の量が減少し、全身で酸素が不足している状態です。症状として、身体のだるさ（倦怠感）、眩暈、動悸や息切れなどが現れます。『貧血』には複数の種類が存在します。

貧血の種類	原因	治療薬
鉄欠乏性貧血	ヘモグロビンの成分である鉄が不足している	鉄剤
巨赤芽球性貧血	赤血球を作るのに必要なビタミン（ビタミン B12, 葉酸）等の不足	ビタミン B12, 葉酸
再生不良性貧血	血液が作られる工場である骨髄の機能低下	骨髄機能向上のためにステロイド等, 輸血
腎性貧血	エリスロポエチン産生低下（赤血球生産を促すタンパク質）	エリスロポエチン
溶血性貧血	赤血球の破壊が進み、生産が追い付かない	ステロイド等

(参考; [貧血 | 貧血の種類と原因 | 看護 roo!\[カンゴルー\] \(kango-roo.com\)](https://kango-roo.com) 一部改変)

上記の中で最も多い貧血が『鉄欠乏性貧血』です。鉄が不足すると赤血球は小さくなり、ヘモグロビン量も減ってしまいます。男女比は、1:5~6 であり、女性に多いのが特徴です。女性は月経、出産、閉経などにより身体の鉄量が左右されます。予防のためには、鉄を多く含む食品を積極的に摂取することが大切です。食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、吸収が良いのは動物性食品（レバー、赤身のお肉、青魚など）に含まれる「ヘム鉄」です。

「非ヘム鉄」は植物性食品（緑黄色野菜、大豆製品等）や卵黄に含まれています。非ヘム鉄は肉や魚などのたんぱく質およびビタミン C と一緒に摂取すると吸収率が上がるため、動物性食品と植物性食品を組み合わせ、バランスの良い食事を摂るように心掛けましょう。また、治療薬として用いられる鉄剤ですが、以前は「濃い緑茶」などのタンニン酸を含む食品と一緒に服用すると鉄剤が吸収されにくくなるため、鉄剤を服用する前後 1 時間はお茶を飲まないほうが良いとされてきました。しかし、最近の研究ではあまり影響はないと云われています。

貧血は長い期間をかけて進行し、自覚症状は乏しく「かくれ貧血」となる場合があります。食生活の見直しだけでなく、定期的な身体メンテナンス（血液検査等）も大切です。毎日の食事や運動により、全身に酸素を送り、この夏を皆で乗り越えましょう！



レバニラ炒め



焼きサンマ



赤み肉のステーキ