

# 貧血が心配！



		判定のめやす	
		要経過観察	要治療・精査
ヘモグロビン	男	13.0g/dL以下	12.0g/dL以下
	女	12.0g/dL以下	11.0g/dL以下

貧血とは血液の「量」ではなく血液の「質」、つまり赤血球に含まれる色素(ヘモグロビン)濃度が低下している状態を言います。貧血になると階段を登るような簡単な運動でも立ちくらみや動悸、息切れ、疲れやすいなど、酸欠状態による様々な症状が出ます。



## 原因は？

### 栄養摂取不足

バランスの悪い食事  
ダイエット・偏食



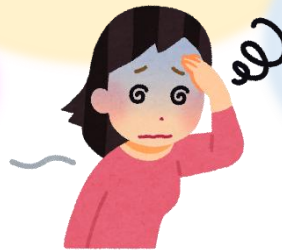
### 損失量の増加

月経、ガン、潰瘍  
骨髄における産生低下  
(白血病・骨髄腫・再生不良性貧血)



### 必要量の増加

思春期  
妊娠・出産  
授乳



たかが貧血されど貧血！  
原因として最も多いのは鉄分不足による「鉄欠乏性貧血」ですが、体内の出血など重大な病気が隠れていることもあります。必ず精密検査を受けましょう！



## 貧血改善 虎の巻

- 1日3食きちんと食べる
- 鉄分の多いものを  
しっかり食べる

ヘモグロビンの主成分は鉄分です。  
鉄分を多く含む肉や魚など、  
しっかり食べましょう！

- 色々なものを  
バランスよく食べる

鉄分の吸収をよくするのに必要なのが  
ビタミンCとタンパク質です。鉄分と  
一緒に食べましょう！  
造血作用のあるビタミンB群も  
お勧めです。



## 貧血を予防する栄養素

### 鉄

ヘモグロビンの主成分。赤身の肉や魚、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜に含まれます。



### たんぱく質

鉄分の吸収を助けます。肉や魚、卵、牛乳などの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品に含まれます。



### ビタミンC

鉄分の吸収を助けます。  
ピーマン、パセリ、じゃがいも、キャベツ、イチゴ、レモンなどに含まれます。



### ビタミンB群

赤血球を作るのに必要です。肉や魚、貝類、ピーナッツなどの果実類、卵、牛乳などに含まれます。

