

健康診断で生活習慣を見直そう！

貧血検査で健康状態をチェック



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、からだに酸素不足になる病気です。貧血の症状には顔色が悪い、つめが白い・スプーン状に反り返る、息切れや動悸がする、めまいや頭痛がする、全身のだるさなどがあります。ひどくなると、舌がしみる、物が飲み込みにくいなどの症状も現れます。

また、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。これは体内の鉄不足によって起こる貧血で、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。原因は出血や月経、妊娠・授乳、鉄の足りない食事などが考えられます。

貧血の症状とその原因

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3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。

●基準値 (検査機関によって多少の差があります。)

赤血球数

男性…410万～550万個/ μ l
女性…380万～480万個/ μ l

ヘモグロビン

男性…13.5～16.5g/dl
女性…11.5～14.5g/dl

ヘマトクリット

男性…40～50%
女性…35～42%

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
	かつお(フレーク缶)	60	4.8
	かき	70	2.5
	牛レバー	60	2.4
	あさり	30	2.1
	たまご	50	0.9
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

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

見直そう、生活習慣

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

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。

動物性のヘム鉄のほうは吸収性は良いのですが、栄養のバランスを考えると植物性の非ヘム鉄と組み合わせる両方とりましょう。

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(麦のすべてを使ってつくった小麦粉)、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。