

ぱるす

夏号

Vol.45

だより



PALS
Pharmacy And Living essentials Shop

貧血を知ろう!

体がだるい、ふらつく、めまいがする...

そんな症状はありませんか?

日常でよく見かける病気に「貧血」があります。

今回は、そんな貧血の種類、症状、予防について
役立つ情報をお届けします。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

貧血を知ろう!

貧血ってどういう状態?

WHOによる定義では、貧血は「ヘモグロビン濃度が減少している状態」と定義されています。(右表参照)

通常は、このヘモグロビン濃度が下がるとともに、これらに関わりの深い赤血球、ヘマトクリットなどの値も減少します。

WHOによる貧血の定義

	ヘモグロビン Hb(g/dl)	ヘマトクリット Ht(%)
幼児(6ヶ月~6歳)	11未満	33未満
小児(6~14歳)	12未満	36未満
成人男子	13未満	39未満
成人女子	12未満	36未満
妊婦	11未満	33未満

貧血にはどんな種類があるの?

貧血は、その原因や状態によってさまざまな種類に分かれますが、最も多く見られるのは「鉄欠乏性貧血」です。これは、鉄が不足することでヘモグロビンが合成されなくなり引き起こされる貧血です。貧血の内、7割程度をこの鉄欠乏性貧血が占めると言われていて、特に女性に多く見られます。

また、鉄に比べると普段の食事でも不足することは少ないですが、ビタミンB12や葉酸の不足も、貧血につながる可能性があります。

貧血の種類

鉄欠乏性貧血

そのほか

- ・巨赤芽球性貧血
- ・再生不良性貧血
- ・溶血性貧血
- ・腎性貧血
- など



貧血の症状はどんなもの？

全ての貧血に共通する症状として

- 全身のだるさ
 - 頭痛
 - めまい、ふらつき
 - 食欲不振
- などがあります。



鉄欠乏性貧血の場合、爪の中央部分がへこむ「スプーン爪（匙状爪）」が見られることがあります。

【スプーン爪】



鉄欠乏性貧血の治療薬は？

鉄欠乏性貧血の治療では、鉄を補うことが重要です。

鉄の補給は大きく分けて「食事療法」と「薬物療法」の2つに分かれますが、まずは食事療法が第一。

それでも足りないときに薬を用います。



薬物療法では、主に飲み薬を使います。（フェロミア錠、フェルムカプセル、フェロ・グラデュメット錠など）
また、飲み薬を飲んで症状が改善しても、体内にしっかりと鉄が貯まるまでは飲み続ける必要があります。

鉄剤の副作用として代表的なものには

- 胃部不快感
 - 便秘や下痢
- などがあります。

服用中、鉄が便に含まれて黒くなることはありますが、副作用ではありません。



商品紹介



鉄強化ボーロ

黒糖味でくせのない美味しさ♪

1袋15gに鉄分を6.7mg含みます。756円(税込)



鉄分ドリンク

1本に10mgの鉄分入り！
ビタミンC・葉酸も
配合されています。

各103円(税込)

食事でしっかり貧血予防!

まずは、鉄分をしっかり摂りましょう!

鉄分には、吸収率の高い**ヘム鉄**と低い**非ヘム鉄**があります

〈ヘム鉄を多く含む食品〉

レバー・カツオ・イワシなど

〈非ヘム鉄を多く含む食品〉

ほうれん草・ひじき・小松菜など

★非ヘム鉄の吸収を高める栄養素

良質のたんぱく質…肉・魚・卵・大豆製品など

ビタミンC…じゃがいも・ブロッコリー・いちご・レモンなど



鉄分を効率良く摂るひと工夫

良質のたんぱく質を不足なく摂りましょう!

血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です

ビタミンB₁₂・葉酸を補給しましょう!

血を作る作用があります

ビタミンB₁₂を多く含む食品…肉類・魚介類・乳製品など

葉酸を多く含む食品…レバー・卵・納豆・緑黄色野菜など

3食バランス良く、しっかり噛んでゆっくり食べましょう!

よく噛むことで鉄分の吸収を高めることが期待出来ます

欠食すると、鉄を含む様々な栄養素を摂る機会が少なくなります

色々な食材をメニューに取り入れた食生活を心掛けましょう

30分
目標は
ひと口で
噛む



鉄分の吸収を妨げる因子

食事中・食後すぐのお茶・コーヒー・紅茶・ワインに注意!

タンニンが鉄分の吸収の妨げになるといわれています

※食後30分程度経っていただければ問題ないとされています

インスタント食品・スナック菓子は、食べる頻度や量に気をつけましょう!

加工食品に含まれるリン酸が鉄分の吸収を妨げるといわれています

ほうじ茶
麦茶はOK!



編集者の声



アーバン調剤薬局
薬剤師の兼好です。

日常生活のちょっとした工夫が貧血の予防になります。不足しがちな鉄をうまく摂取しましょう!



パルス薬局伊達店
薬剤師の和野です。

みなさまパルスだよりは怎么样了か?今回は貧血について取り上げてみました。貧血の方や、家族の方などにも参考にさせていただければ幸いです。



パルス薬局苫小牧店
栄養士の石下です。

せっかく摂った鉄分食材!!!しっかりと吸収するためにばるすだよりを活用していただければと思います。