

# 貧血症



## 貧血になるとどうなるの？

血液の中の赤血球、または赤血球の中に含まれるヘモグロビンの量が減少すると、身体の中の酸素が不足し酸欠状態となり、健康に悪影響を及ぼします。

このヘモグロビンは、鉄から作られていますので、人体の鉄分が不足するとヘモグロビンの量が減り酸素を十分供給できなくなります。

\*ヘモグロビンの正常値については、

健康診断結果の見方：

[http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Looking\\_at\\_the\\_results\\_of\\_your\\_health\\_check-up\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Looking_at_the_results_of_your_health_check-up_J.pdf)

をご参照ください。

## 貧血の症状は？

症状としては以下のようなものがあります。

- ・疲れやすく体がだるい
- ・めまいを起こしやすい
- ・すぐに息が切れる
- ・顔色が青い
- ・食欲がない
- ・階段をのぼると心臓がドキドキする
- ・爪がスプーン状にそっている
- ・集中力がない
- ・微熱が出る

以上のようないくつかの思い当たる症状がある方は、ヘルスクリニックへ相談に来てください。医療機関をご紹介します。

## 女性に多い鉄欠乏性貧血

成人女性の約 10%は鉄欠乏性貧血、約 40%は鉄欠乏状態（貧血予備軍）であるといわれています。その原因は、鉄分の不足です。偏食やダイエットによって、食事で摂るべき鉄分が不足しています。その他にも、過激な運動している、ストレスや過労、慢性の胃腸障害などで胃の働きが弱まって、食べても鉄分が吸収されないなど、鉄欠乏性貧血になる原因はあります。

## 人が体内に補給しなければならない鉄の量を知っていますか？

鉄は体内で作れないため、毎日の食事で補う必要があります。

成人男性 1日 10mg

成人女性 1日 12mg

\*女性の方が男性より多いのは、生理による鉄分の損失を補うためです。

## 貧血を予防するための食事のポイント

鉄分の吸収を促すビタミンCの多い食品（果物など）、血液を作る機能をUPするたんぱく質（肉・魚・卵・大豆類など）を組み合わせることをおすすめします。特に、朝食は、鉄分の吸収がよい時間帯なので、果物とたんぱく質を必ず食べましょう。貧血を予防するためには、バランスのよい食事が基本です。

食事：[http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet\\_and\\_Nutrition\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet_and_Nutrition_J.pdf)

何か心配のある方は、いつでもヘルスクリニックにご相談ください。



APU ヘルスクリニック  
E-mail: [clinic@apu.ac.jp](mailto:clinic@apu.ac.jp)