

# たんぽぽ通信

Vol.34 2012年5月10日発行 あおぞら薬局 吉川店

## 貧血

貧血は、いまや女性の10人に一人はいるといわれるほど身近な病気です。原因は様々ですが、鉄欠乏性貧血(貧血全体の7割)についてお話したいと思います。

### <原因>

①**食生活での鉄不足**：消化管からの吸収率が悪いので必要量の10倍をとる必要があります。1日当たりの必要量は、成人男性や閉経後の女性で1mg、成長期の男性や生理の有る女性では12mg、妊婦の方は18mgになります。

②**鉄がうまく吸収できない**：鉄分は十二指腸から吸収されますが、消化器の病気があると吸収が悪くなります。

③**慢性的な出血がある**：胃潰瘍 十二指腸潰瘍 大腸がん 子宮筋腫により継続的に少しずつ出血している状態のことです。生理もこれに当てはまります。

### <症状>

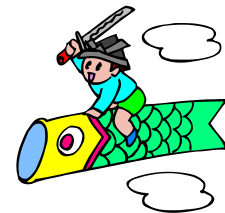
動悸 息切れ 頭痛、めまい 疲れやすい、顔色が悪いなどの他、以下に挙げる症状にも注意しましょう。●爪が割れやすい ●爪がスプーン状になる ●肌がかか ●枝毛 抜け毛が増える ●口の端が切れる ●舌の表面がツツル ●氷や煎餅など硬いものを食べたくなる ●食べ物が飲み込みづらい等

### <治療>

まず、出血原因となる疾患を治療することで改善することができます。また、鉄剤の服用で、健康な方の体内量4gの貯蔵鉄量を回復する為には、2~3ヶ月の服用期間が必要です。



薬局からのお話 第34話



## 間違えやすい症状 貧血と低血圧



朝、パッと起きられなかったりすると、「低血圧だから」とか「貧血だから」と耳にすることはありませんか？

貧血と低血圧は、症状は似ていますが、関係がありません。低血圧は、血液中の赤血球やヘモグロビンは正常ですが、血液を送り出す心臓のポンプ力が弱かったり、末梢血管の緊張が緩んで血圧を維持できないなどの理由で起こります。また、よく言う「立ちくらみ」は、急に立ち上がったことなどで、脳に十分な血液がまわらず、一時的に脳が酸欠状態になるもので、いわゆる貧血とは違います。

## 食事で貧血を予防しましょう

鉄を多く含む食材には、バー びじき しじみ 牡蠣 あさり 高野豆腐などがあり、一緒に、ビタミンCやたんぱく質を併せて摂取すると吸収を促進します。また、血液を造る栄養素には、ビタミン12・ビタミン6・葉酸があります。

ビタミンB12は、バー、卵、牛乳に含まれ、ビタミンB6はほうれん草、ピーナッツや大豆に、葉酸は、貝類、キャベツ、パセリ、人参、トマトなど野菜類、バナナなど果物類に多く含まれます。一つの食品に偏ることなく、バランス良く組み合わせることが大切です。



## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

