

女性の7割が自覚する貧血

そのメカニズムと対応策

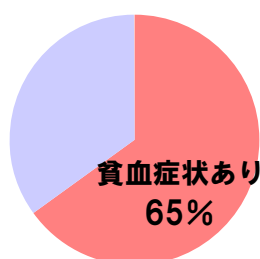
～症状は、立ちくらみ、朝起きにくい、肌がかさかさ、身体がだるいなど多岐に渡る～

貧血の自覚者は、実に女性の7割

夏になると、夏バテなどで立ちくらみを感じ、貧血が気になる方も多いのではないのでしょうか。弊社生活者調査によると、貧血を自覚している女性は約65%に上りました。また、別の弊社生活者調査では、貧血自覚者のうち7割が週1回以上の頻度で貧血を自覚していることがわかりました。さらに、貧血が「つらい」と答えた人は7割に上り、貧血は日常生活にも影響を及ぼしていることがわかります。

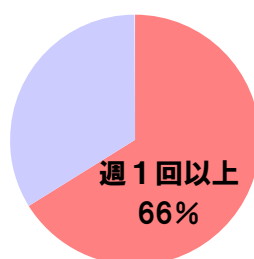
しかし、一般に広く認知されている貧血ですが、その原因や具体的な症状、正しい対処法などが理解されていないケースもあるようです。非常に身近で、女性の多くが抱える不調であるからこそ、正しく理解し、適切に対処することが必要です。

■貧血症状の有無



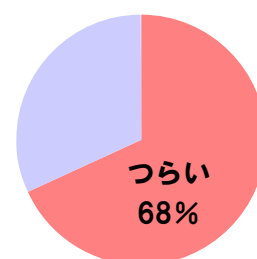
(20～50代女性 N=5,082/2005年9月)

■貧血症状の自覚頻度



(貧血自覚女性 N=100/2003年5月)

■貧血のつらさ



(貧血自覚女性 N=412/2011年9月)

貧血の症状は？

貧血自覚者のなかで、「立ちくらみ」を貧血の症状と認識している人は非常に多くおられます。しかし、貧血の症状は、立ちくらみだけではありません。普段から感じている小さな不調も、貧血が原因かもしれません。

<貧血の主な症状>

- 立ちくらみ
- 朝起きにくい
- 肌がかさかさになる
- 手足のツメが反り返る
- 抜け毛や枝毛
- 頭痛
- 倦怠感
- 動悸



貧血とは？

貧血は、血液中を流れている酸素の運搬役が少ない状態、つまり「血液の酸素不足」状態のことを指します。

貧血にはさまざまな種類があり、体内のビタミン B₁₂ 不足により起こる「悪性貧血」、骨髄での赤血球合成不足により起こる「再生不良性貧血」、赤血球が肝臓や脾臓で破壊されてしまうことにより起こる「溶血性貧血」などがありますが、貧血のうちの 9 割が、体内の鉄不足によって起こる「鉄欠乏性貧血」であると言われています。

また、女性に貧血が多いのは、月経・出産時の出血や更年期の月経不順、成長期や妊娠・授乳期には鉄の必要量が増えるなど、人生を通して貧血になりやすい条件が揃っているためといえます。

◆ワンポイント

女性のヘモグロビン(Hb)正常値は、12～16g/dl。これ以下が貧血の状態です。また、一般的に 6.5g/dl 未満だと命に関わるともいわれています。

貧血の症状は、めまい・立ちくらみから始まり、症状が進行すると、動悸・息切れ・頭重感・易疲労感・顔面蒼白、さらに重症になると浮腫・心不全を引き起こすこともあります。一言に貧血といっても軽く考えないよう要注意！

鉄欠乏性貧血のメカニズム

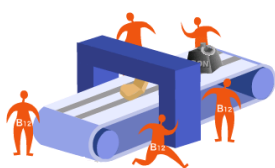
鉄が不足すると、なぜ貧血(血液の酸素不足)になるのでしょうか。

鉄は、骨髄でのヘモグロビン合成に使われています。ヘモグロビンは、言わば赤血球という「車」に、酸素という「人」を乗せて体内へ運ぶための「イス」の役割を果たします。鉄が不足するとヘモグロビン(イス)が十分に合成されなくなり、赤血球(車)にイスがないため十分な酸素(人)を乗せることができなくなり、結果全身が酸素不足に陥るのです。

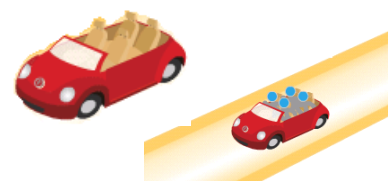
このとき鉄に加えて、ヘモグロビンの産生にはビタミン B₁₂ が、赤血球の産生には葉酸が関わっているため、効率的に全身に酸素を運搬するためには、「鉄」「ビタミン B₁₂」「葉酸」が必要となります。



正常状態

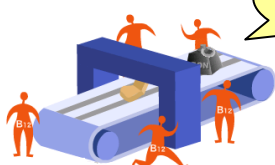


鉄からヘモグロビン(イス)が作られ・・・

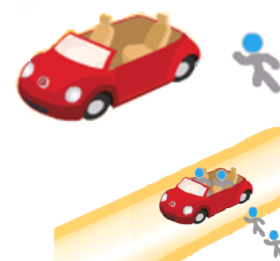
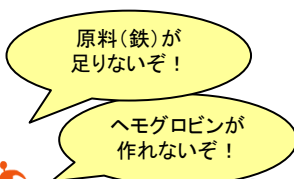


全身に酸素が運ばれる

貧血状態



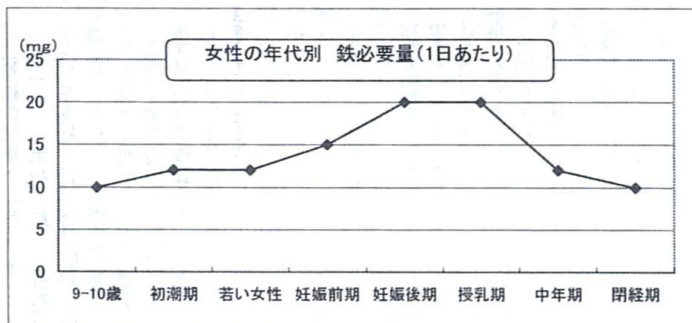
鉄が足りないと、ヘモグロビン(イス)が作れず・・・



赤血球(車)に酸素(人)を乗せることができない！

不足しがちな栄養素 鉄の話

1日に必要な鉄分量は、男性で10mg、女性で18mg、妊娠中の女性では30mgですが、鉄分は体内で吸収されにくい成分であるため、食物で摂る場合には必要量の約10倍の量を摂る必要があります。さらに、鉄分によってヘモグロビンが合成されなければ貧血は改善されないため、造血に必要なビタミンB群、葉酸を含む食品も一緒に摂取しなければなりません。



※第6次改定
日本人の栄養所要量について
(厚生労働省発表資料)

「鉄欠乏性貧血」の対処法

鉄が欠乏すると、ヒトの体は肝臓などの貯蔵されている鉄が不足分を補うようにできているため、貧血症状が出るのは、体内の予備の鉄を使いきってしまっている状態です。そのため、食事から鉄分を補給するには、4~6ヶ月間は鉄分の豊富な食品を積極的に摂取するように心がけましょう。

① 生活習慣の改善

貧血対策のためには、食生活を見直すことが必要です。

鉄分を多く含むレバーやほうれん草だけでなく、ヘモグロビンの産生に必要なビタミンB群を含む肉類や魚類、葉酸を含む緑黄色野菜も併せて摂りましょう。鉄製の鍋やフライパンを使った調理によっても、鉄分を摂取することができます。

また、1日3回の規則正しい食事や、よく噛んで食べることも重要です。

成人女性が1日に必要な18mgの鉄分を摂るには…

鳥レバー……………200g
ほうれん草……………900g
丸干しいわし……………947g

ビタミンB群・葉酸を含む食品も一緒に。

ビタミンB群:肉類、貝類、チーズ、納豆、卵黄
葉酸:ほうれん草などの緑黄色野菜

② 鉄剤

鉄分不足がさらに気になる場合は、鉄剤を。より効率的に鉄分を体内に摂取することができます。



● ファイチ (第2類医薬品)

鉄分を補給し、効果的に血液中のヘモグロビンを造る貧血改善薬

30粒 900円(税込 945円) / 60粒 1,500円(税込 1,575円) / 120粒 2,700円(税込 2,835円)

吸収のよい溶性ピロリン酸第二鉄を主成分とし、効果的にヘモグロビンを造り貧血を改善。赤血球を造るのに必要な、葉酸とビタミンB₁₂もバランスよく配合しています。

◇鉄分の種類について ~サプリメントと鉄剤の違い~◇

サプリメントや医薬品で主に配合される鉄成分にはいくつか種類があり、サプリメントなどの健康食品には、「ヘム鉄」などの二価鉄が配合されています。一方、『ファイチ』などの医薬品の有効成分としては、「溶性ピロリン酸第二鉄」という三価鉄が配合されています。

口腔から摂取した鉄分が体内に吸収されるためにはまず、腸から血管内に吸収され、骨髄に運ばれる必要があります。サプリメントなどに使用される二価鉄（「ヘム鉄」など）は、血管内には吸収されやすいものの、骨髄へ運ばれるためにはトランスフェリンという成分と結合して三価鉄に変換されなければならないため、運ばれにくいという特徴があります。

一方で、鉄剤に使用される「ピロリン酸第二鉄」などの三価鉄は、血管には吸収されづらいものの、成分の変換が必要ないためそのまま骨髄に運ばれやすく、効率的に鉄分を摂取できます。

貧血の対処には食事や医薬品などさまざまな方法がありますので、ライフスタイルに合わせた方法で、ケアしましょう。

