



## 貧血



長かった梅雨も明け、ようやく夏の到来ですね。今回は、貧血について考えていきたいと思います。

疲れが取れない、やる気が起こらないなどの症状に思い当たる節は、ありませんか？それは「鉄不足」が原因かも！？体内で様々な役割を果たす「鉄」。これが足りなくなると、血液成分の一つ、赤血球細胞内の重要なタンパク質であるヘモグロビンが減り、酸素を十分に運ぶことができなくなります。このような状態を「**鉄欠乏性貧血**」といいます。日本では頻度の高い貧血で、成人女性の約**25%**が発症

しているといわれています。鉄不足の原因として、偏食や胃腸切除などによる吸収低下、月経などの性器出血や消化管出血による排泄増加、成長期や妊娠・授乳に伴う需要増加が挙げられます。

### ● どのような検査が必要なのでしょうか？

健康診断などの血液検査で分かります。成人女性では「ヘモグロビン濃度」が**12.0g/dl未満**の場合に貧血とされます（WHO基準）。ただし、初期の貧血は、ヘモグロビン濃度は正常値でも肝臓などに蓄えられている貯蔵鉄（フェリチン）が少なくなっている「隠れ貧血」状態であり、これはフェリチン値でわかります。（追加の検査が必要な事が多い）

### ● 貧血の場合の対処法は？

鉄は吸収率があまり良くない栄養素なので、たんぱく質やビタミンCを一緒に摂ると吸収が良くなります。また、赤血球を作る為にはビタミンB12や葉酸も必要なので、バランスよく食事を摂る必要があります。

イラストの食物は鉄を多く含むものです。積極的に摂取して、貧血予防に努めましょう。



あみていえは、365日・24時間対応の訪問看護ステーションです。

祝日や日曜日の定期訪問も承っております。

精神・身体共に、経験豊富な看護師がご対応いたしますので、ご相談ください。

### 空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	△	○	△	△
PM	○	△	△	△	△	○	○

○…対応可能 △…ご相談に応じます

あみていえ訪問看護ステーション

〒590-0825 堺市堺区昭和通3丁43-27

TEL : 072-275-5222

FAX : 072-275-5223

[ページに戻る](#)