



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第8号

平成30年6月発表の「富山県の生活習慣病」によると富山県のがんの部位別の死亡割合は、男性では1位が肺がん（21.5%）、次いで胃がん（14.5%）となっており、女性では1位が大腸がん（17.7%）、次いで胃がん（13.6%）で、女性の胃がんの死亡割合が全国に比べ高い状況です。全国的には従来多かった胃がんが減少傾向にあり、かわって大腸がん、すい臓がんが増加傾向にあります。

第8号は貧血の特集です。病気が原因で貧血になっていることもある侮れない病です。健診結果で「治療を要する」や「精密検査を要する」と判定された時は早期の受診をおすすめします。



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

貧血ってどんな病気？

総合内科医師 川原 順子

貧血とは

血液中の赤血球の色素が少ない状態を貧血といいます。

貧血の症状

体のすみずみに酸素を運ぶ赤血球の色素が少なくなっていますから、運動すると息がきれる、疲れやすい、という「酸欠」症状がおこります。

貧血の原因

多岐に渡りますが、女性では圧倒的に鉄欠乏性貧血が多いです。消化管から血液を失う病気が原因のことがあります。貧血から、胃潰瘍や胃がん、大腸がんなどがみつかることがあります。稀に血液病が貧血を起こすこともありますので、異常が出たら自己判断せずに受診してください。

「ヘモグロビン（血色素量）」 から見る健診の基準

g/μl	男性	女性
正常範囲	13.1~16.3	12.0~14.5
要検査	12.0以下	11.0以下

多くの方が貧血を放置していらっしゃいます。貧血を放置することは、本当に「損」で、時に「危険」です。治る貧血はしっかり治し、貧血の奥に隠れているかもしれない病気を医療機関できちんと調べましょう。

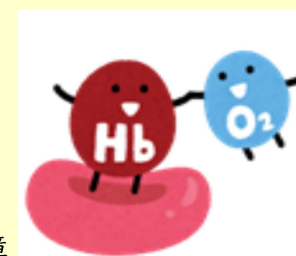
～よくあるみなさんの声～ 保健師 清水 磨依

Q.貧血ってよく言われるけど、症状が何もないから、放っておいても大丈夫でしょ？

A.そんなことはありません。ヘモグロビンは赤血球の主成分で、鉄はヘモグロビンの材料となります。体内の鉄はヘモグロビンと結合して酸素を運びます。



ヘモグロビンが少ないということは、酸素が運ばず、めまい、立ちくらみ、動悸、体温調節機能障害がおきてしまいます。今は症状がなくても、今後免疫と感染力の低下など体のさまざまな機能に支障をきたすようになるので、治療が必要です。



Q.薬が合わないから飲みたくないのですが、他に方法はありますか？

A.鉄剤を飲み始めると、胃腸症状、特に便秘をすることがあります。これは急に非ヘム鉄や無機鉄剤を内服することで過敏に反応してしまうからです。日頃から、食事やサプリメントで補い、体内にある程度の鉄を補充していく必要があります。



貧血と食事

管理栄養士 佐野 由香

「貧血」は様々な要因で起こります。食事と関係が深い鉄欠乏性貧血の予防と改善のポイントを解説します。

望ましい食事の基本は、主食（ご飯、パン麺類）・主菜（魚・肉・卵・大豆・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）がそろった食事です。これは、貧血予防・改善にも効果があります。また、鉄が多く含まれている食品を献立に取り入れることもよいでしょう。

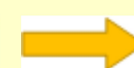
〈鉄を多く含む食品〉

動物性食品⇒レバー、卵、赤身の肉、カツオ、イワシ、あさりなど
植物性食品⇒納豆、小松菜、大根菜など



また、鉄には次のような特徴があります！

動物性食品のほうが
植物性食品より吸収効率が良い！



ビタミンCや肉・魚・卵のたんぱく質と
一緒に摂ることで、吸収率が高まる！！

〈献立例〉

- レバーと小松菜の炒め物
⇒鶏レバーとゆでた小松菜をごま油で炒めます。生姜を入れることによって、レバーの臭いも取り除けます。みりんと醤油で味付けします。
- カツオの塩レモンマリネ
⇒輪切りにしたレモン（1個分）と小さじ1杯の塩で塩レモンを作ります。フライパンにオリーブオイルを熱し、カツオをこんがり焼き、好みの野菜をのせます。醤油と塩レモンでさっぱりと。

普段の食生活を見直し、貧血予防・改善を行いましょ。

＜参考資料＞調理のためのベーシックデータ、栄養素キャラクター図鑑、こどもの心と体の成長・発達にいい食事、新食品成分表

<https://www.kurashijouzu.jp/2017/06/recipe-1015/>

☆掲載予告☆ 次号は腹部超音波検査について特集します。