

# 1

今すぐチェック!

## あなたは隠れ貧血?

体の不調や症状、日頃の食生活の習慣の中で、あなたに当てはまるものにチェックしてみよう。



### 食生活編

- 朝食を食べないことが多い
- インスタント食品や外食が多い
- ダイエットのために食事制限をしている
- 肉や魚など動物性食品をあまり食べない
- コーヒーや紅茶、緑茶を毎日たくさん飲む
- 食事の時間が不規則になりがちだ

### 症状編

- めまいや立ちくらみを時々起こす
- 運動時や階段を上る時に動悸が激しい
- 朝はなかなか起き上がれない
- なんとなく体が疲れやすく、だるい
- 爪が弱くなり、欠けやすくなった
- 冷えやむくみに悩んでいる
- 仕事集中力が続かない
- 月経時の出血が多い(最近多くなった)
- 皮膚や口の中、目の結膜、唇が青白い
- 口の両端が切れたり、口内炎ができる

### 診断

「症状編で1つでも当てはまる人は隠れ貧血を疑いましょう。症状編、食生活編とも数個当てはまる人は、一度、病院で血液検査をしてもらって」(高島先生)

# 隠れ貧血に

# 用心!

忙しい女子に潜んでいる!?

TEXT/Reiko Takahashi  
DESIGN & ILLUSTRATION/Shigemi Fukuhori

# 2

知ることが大切!

## 隠れ貧血ガイド

自覚症状がない人もいう厄介な隠れ貧血。まずは隠れ貧血のキホンをしっかり勉強して!



### 疲れが取れない人は注意! 多くの女性が貧血予備群

血液中の赤血球の中のヘモグロビンという色素が減ることによって、体の中が酸素不足になってしまう状態を貧血と呼ぶ。その一歩手前の状態を隠れ貧血といい、現在、成人女性の約4割が隠れ貧血とも言われている。

### 食生活の乱れやダイエット、 月経時の出血が要因

貧血はヘモグロビンの合成に必要な鉄の不足によって起こることが多い。これを鉄欠乏性貧血と呼ぶ。偏食や無理なダイエット、月経時の出血、婦人科疾患、胃の病気などによって鉄の吸収が減ることが要因と考えられる。



### 隠れ貧血のさらに奥に潜む 婦人科や胃の病気

貧血の原因が食生活による鉄不足の場合、比較的治療は容易。でも子宮筋腫や子宮内膜症、胃潰瘍などの病気が隠れていることがあるので注意が必要。健康診断で貧血と診断されたら必ず内科で原因を調べてもらうこと!

### 改善法や治療法は原因や 程度によってさまざま

鉄不足による貧血は食生活の見直しや鉄剤の補充で改善。子宮筋腫など婦人科疾患による貧血の場合はピルを使って治療を行うことも。その人の症状や原因、程度によって治療方法は異なるので病院で相談を。



体からのSOSに気づき  
毎日を元気に過ごして♪

疲れやすかったり、体がだるかったり、なんとなく不調を感じるけど理由がはっきりしない……。もしかしてその症状、隠れ貧血が原因かも? 隠れ貧血とは貧血になる一歩手前の状態で、倦怠感が続いたり、朝起きるのが辛かったり、人によって症状がさまざまなので気づかないことが多いのだとか。今回の特集ではそんな隠れ貧血の原因や症状、さらに予防&改善法を紹介。仕事も遊びも体が資本! まずは自分の健康から見直そう。

### Adviser



高島内科クリニック  
副院長  
高島督子先生

1997年大阪市立大学附属病院第三内科入局、2003年博士号取得。2003~2006年まで大学関連病院勤務、2006年「高島内科クリニック」副院長に就任。女性専門外来を開設。

[問] TEL.06-6627-0005  
大阪市阿倍野区美章園3-3-2 高島ビル  
診療時間/9時~12時、17時~19時  
(女性専門外来は月・木午前のみ)  
木・土は午後休診、日・祝休診  
<http://www.takashimaclinic.com/>

# 隠れ貧血のアレコレ

3

貧血について知れば知るほど気になることが続出。そんな素朴な疑問を高島先生に質問したよ。

## Q. 病院でどんな検査をするの?

A. まずは採血をして、血液検査の結果でヘモグロビンの量や鉄の量(血清鉄)が分かるので、その数値から原因を探ります。最初は内科を受診するのがオススメです。月経不順や月経時の出血量が多い人は婦人科でもOK。



## Q. サプリは自分で選んでいい?

A. 貧血改善には鉄やビタミンC、葉酸などのサプリメントが効果的と言われています。しかし、貧血の原因や症状によって飲む量をコントロールした方が有効なので、自分で判断せずに、まずは医師に相談してみましょう。



## Q. 貧血と低血圧は同じもの?

A. 倦怠感を感じたり、朝が起きにくかったり貧血と低血圧の症状は似ていますが、全く別のもので。低血圧は血液を送り出すポンプの力が弱い状態を指し、特に治療法や改善法もなく、体質が原因と言われています。



## Q. 貧血の人が気をつけることは?

A. 激しい運動は体も血液も酸素を使い、さらに酸素不足の状態を引き起こすのであまりオススメしません。ただし、ウォーキングなど軽い運動は貧血予防になるので、日頃から適度に体を動かすことを心がけましょう。



## ココがポイント!

# 予防&改善メソッド

隠れ貧血の予防や改善にはバランスの良い食生活を心がけることが大切。じっくり読んで取り入れてみて。

4

### POINT 1

### 栄養バランスと食べる時間に気をつける

空腹状態を長くすると鉄の吸収を下げってしまうので、朝・昼・晩きちんと3度食事をするのが大切。極端なダイエットや偏食、インスタント食品の多量摂取などは控えてバランスの良い食事を摂るように!

### POINT 2

### 鉄を多く含む食品とビタミンCを一緒に摂る

不足しがちな鉄は食品で摂るのが効果的。鉄はヘム鉄と非ヘム鉄に分かれていて、体内への吸収率はヘム鉄の方が数倍高いと言われている。非ヘム鉄もビタミンCやたんぱく質と同時に摂ると吸収率が上がるよ。

鉄を摂るならこの食品がオススメ!

### POINT 3

### 外食やコンビニでは野菜やお総菜をプラス

栄養が偏ってしまいがちな外食時やコンビニで買い物をする時は、緑黄色野菜をたっぷり使ったサラダやひじきの煮物など和のお総菜を1品プラスしよう。バナナやアーモンドも貧血予防に効果的。

### POINT 4

### 食後すぐのコーヒー、紅茶、緑茶は控える

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるタンニンという成分が鉄の吸収を阻害するので、食後すぐは飲むのを控えるほうがベター。飲む場合は食間に。ほうじ茶や麦茶、ウーロン茶は食事中や食後でもOK!

#### ヘム鉄を多く含む食品

- ・豚レバー ・鶏レバー
- ・牛レバー ・牛もも肉
- ・あさり ・かつお ・まぐろ

#### 非ヘム鉄を多く含む食品

- ・ひじき ・大豆 ・枝豆
- ・小松菜 ・ほうれん草
- ・切り干し大根 ・豆腐