



| | | | |
|------------|---------------|------|---------------|
| つばさ薬局 多賀城店 | ☎022(366)8001 | 吉川店 | ☎0229(22)7010 |
| 長町店 | ☎022(308)5711 | 泉店 | ☎022(772)1571 |
| 船岡店 | ☎0224(58)1065 | 若林店 | ☎022(289)8777 |
| 中新田店 | ☎0229(64)1888 | 松陽台店 | ☎022(361)9444 |
| 松島店 | ☎022(353)2990 | 上杉店 | ☎022(212)1126 |
| 玉川店 | ☎022(365)2838 | | |



今回は『貧血』がテーマです。貧血で一番多いのが、鉄不足で起こる鉄欠乏性貧血とされています。鉄分の主成分であるヘモグロビンの減少が原因です。

ヘモグロビンとは、血液の中の赤血球の赤い色素のことで、私たちの体の中をめぐって酸素を各器官に届ける役割を持っています。ヘモグロビンの減少を補うのに必要なのが「フェリチン」といわれています。フェリチンとは何かをご紹介します。



フェリチンとは

貧血といえば、血液検査で赤血球やヘモグロビンなどの数値を指摘された経験のある方は多いのではないのでしょうか。確かにその数値は貧血の目安には大切ですが、基準値以内にあるのに貧血症状が出ることもあります。

フェリチンとは、肝臓、脾臓、骨髄などの細胞にある、鉄を貯蔵するたんぱく質で、「貯蔵鉄」とも呼ばれます。食べ物から吸収された鉄の多くは、全身に酸素を届ける働きをするヘモグロビンに使われます。ヘモグロビンとして使われなかったものがフェリチンに蓄えられます。

ヘモグロビンが不足すると、フェリチンに貯蔵された鉄がヘモグロビンに回されるため、フェリチン値は低下します。ヘモグロビンが正常値で貧血症状がなくても、フェリチン値が低いのはそのためです。そして、フェリチンが底をつくると、ヘモグロビンも低下します。



基準値（参考値）

検査機関や医療機関によっても、正常とされる値が若干異なっています。

- ヘモグロビンの基準値
男性は13.5～17.6g/dl 女性は11.5～15.2g/dl
- フェリチンの検査方法は数種類あり、基準値もそれぞれ異なります。よく用いられるのは、RIA法(放射免疫測定法)と金コロイド凝集法です。

RIA法なら

男性は20～220ng/ml 女性は10～85ng/ml

金コロイド凝集法なら

男性は40～100ng/ml 女性は20～70ng/ml



フェリチン不足による体のトラブル

フェリチンが不足しているということは、鉄不足の状態です。鉄が不足すると、

- 新陳代謝が鈍くなり、肌荒れが治らない。
- 神経伝達物質が不足し、うつ症状や不眠状態を引き起こす。
- 免疫力が低下し、風邪をひきやすい。

など、体にさまざまな不調を引き起こすこともあります。



鉄不足簡易チェック法

フェリチン値の測定は、一般的な健康診断では行われなくてもあります。そこで、鉄不足を早期発見するための確認法として、「あっかんべー」をして、下まぶたの裏の色を確認してください。

下まぶたの裏が赤いのが正常の状態。下まぶたの裏が白っぽいと、鉄不足の可能性がります。

フェリチン値を調べる検査は、貧血が疑われるような症状があれば、保険適用で受けることができるので、かかりつけの病院に相談してみましょう。



鉄不足を予防するためには



①1日3食きちんととる

鉄分は、吸収が悪い上に一度に吸収される量が限られています。数回に分け、バランスよく食べましょう。

朝食を抜いたり、過度なダイエットで極端に食べる量を減らしたり、お酒の飲みすぎで食事をおろそかにしないようにしましょう。

②鉄分を多くとる

鉄分には吸収率の違い※でヘム鉄と非ヘム鉄という二種類に分かれています。 ※ヘム鉄：10～20% 非ヘム鉄：1～6%

・ヘム鉄は、肉や魚などの動物性食品に含まれています。

例えば、レバー・赤身の肉・マグロ・カツオ・イワシ・アジなどの赤身魚に多く含まれています。

・非ヘム鉄は、野菜や海草などの植物性食品や乳製品に含まれています。

例えば、小松菜・ほうれん草・枝豆・納豆・ひじきなどに多く含まれています。

非ヘム鉄の吸収をよくするビタミンCを豊富に含む野菜や果物、良質のたんぱく質を含む卵や牛乳を併せて摂取すると吸収率が上がります。

緑茶や紅茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収率を低下させるので、食事時間とずらして飲みましょう。

③運動もしましょう

血液は骨髄でつくられるので、適度な運動が必要です。

水泳やウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

激しい運動は酸素をたくさん使うため鉄不足になり逆効果です。

無理のない範囲で続けるようにしましょう。



鉄のとりすぎにも注意

体内で鉄が増えすぎると、たんぱく質と結合していない鉄が増え、臓器に沈着しダメージを受けます。その結果、心不全や肝炎、糖尿病、がん、認知症などさまざまな病気を発症する危険性を高めてしまいます。

食事からとる程度の量であれば心配はありませんが、サプリメントや市販の鉄剤を飲む場合は、購入先の薬剤師と相談するか、通院されている方は医師と相談することをお勧めします。

参考 ・NHKためしてガッテン 2014.Vol.24 秋

- ・貧血の方のためのやさしい食卓 (MSD)
- ・ナゼナニコミチ
- ・ヘモグロビン低いナビ



10月の栄養相談予定 (各店10:00 ~ 12:00開催です)

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| ・ 3日 (月) 多賀城 | ・ 5日 (水) 長町 | ・ 7日 (金) 松陽台 |
| ・ 11日 (火) 古川 | ・ 18日 (火) 松島 | ・ 19日 (水) 若林 |
| ・ 20日 (木) 船岡 | ・ 24日 (月) 中新田 | ・ 25日 (火) 玉川 |
| ・ 27日 (木) 泉 | | |