

～ 水しぶき知っとく情報 ～



かつぱの知恵袋

『貧血』 ひんけつについて

■貧血とは

血液の量が少なくなるのではなく、酸素をしっかりと運べる赤血球が少なくなる状態のこと。酸素は、赤血球の主成分である『ヘモグロビン』によって全身に運ばれていきます。でも、鉄が不足すると体内のすみずみに運ぶ役割の『ヘモグロビン』が減少します。貧血の約7割は、鉄欠乏貧血(てつけつぼうひんけつ)といわれます。食事などでしっかりとした鉄分補給が大切です。

■どんな症状がでるの？



顔色や皮膚が全体的に青白くなり、唇や爪の赤みもなくなってきます。また、からだがだるい、疲れやすい、食欲不振、頭痛、肩こり、めまい、動悸や息切れなどの症状があらわれます。鉄分の欠乏が進むと、爪が薄く割れやすくなったり、爪がそり返ってスプーンのようにくぼむこともあります。また、口の脇に口角炎ができたり、髪が枝毛になったり抜けやすくなったりすることも。貧血を簡単にチェックするには、鏡に向かってアッカンベーをして、下まぶたの結膜を見てみましょう。ここが白くなっていたら貧血のサインです。

■症状が似ているので、実は貧血だったということも

● 低血圧・貧血に共通の症状

- ✓ 朝、起きられない
- ✓ 立ちくらみ、めまいなどを起こしやすい
- ✓ スタミナがなく疲れやすい
- ✓ 階段を登ると息切れがする

これらの症状は脳が酸素不足になっておこる症状です。でもその原因は貧血と低血圧では違うので対処法も違うのです。原因もきちんと見極めて、正しく対処しましょう。

貧血	原因: 酸素を運ぶ赤血球の質が低下している。 対処法: 鉄分を摂取してヘモグロビンを増やす。
低血圧	原因: 脳への血流が不足している。 対処法: 自律神経を整えて、血圧を上げる。

■貧血の予防・対処法

①とくに良質のタンパク質と鉄分が不足しないように気をつける。

タンパク質不足は、赤血球を造る能力の低下を招く。もちろん鉄分は毎食確実に摂取する。②食事はよくかんでゆっくり食べる。胃酸が分泌され、鉄分などの消化・吸収が高まる。③多食・過食に注意する。

胃腸に負担がかかると、消化・吸収の能力が低下。アルコールの飲み過ぎも注意。④ストレスをためないようにする。胃腸はストレスの影響を受けやすい臓器。食欲不振や胃の機能低下を招きやすい。



血液が酸素を運搬するしくみ



赤血球に酸素が乗るためには、ヘモグロビンが必要です。

質のいい血液 vs 質のよくない血液 (貧血状態)



ヘモグロビンがしっかりあるので、酸素が乗っています。→ カラダのすみずみまで酸素を運べます。 vs ヘモグロビンが少なく、酸素が乗りきれずにいます。→ カラダが酸素不足になってしまいます。