



# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府 2 丁目10-8

kikiハウス102号

TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください。お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

普段の生活の中で「最近ふらっとする」「めまいがする」などの症状はありませんか。気温だけではなく、貧血などが原因で起きている可能性もあります。今回のテーマ「貧血」について詳しく紹介していきます。

## 貧血について知ろう

全身に酸素を運ぶために頑張ります！



赤血球

私たちの身体には酸素が必要です。その酸素を全身に運んでいるのが血液です。その血液のなかにも様々な役割をもつ仲間達が沢山いますが、その中の「赤血球」と呼ばれる細胞が酸素を全身に運ぶのに活躍しています。

もう少し詳しく見てみましょう。赤血球の大部分を占めているのが、**ヘモグロビン（血色素：Hb）**です。ヘモグロビンは鉄を含み、酸素と結合して酸化ヘモグロビンとなり、**酸素の不足した組織へ酸素を供給**します。

### 貧血とは

赤血球の減少した状態を「**貧血**」といいます。酸素を運ぶ赤血球が足りないために、全身が酸素不足になります。それを補うために、呼吸数や心拍数の増加が起こるのです。

### 貧血の原因～最も多いのが鉄欠乏性貧血～

#### 鉄欠乏性貧血

鉄の不足によって起こる貧血です。一般的に若年～中年女性に多く、貧血の中で最も頻度が高いです。日本では、女性の罹患率が10%程度、男性が2%以下とされており、女性では、月経の他に子宮筋腫や子宮内膜症による性器出血、妊娠に伴う鉄の需要が増すことで起こります。

#### 原因

- 呼吸障害（胃切除・無胃酸症）
- ダイエットや偏食による、鉄の摂取不足
- 妊娠や授乳（胎児や乳児は成長のために鉄が必要なため、需要が増す）
- 小児・思春期の成長（骨格筋の発達に伴い、鉄の需要がます）
- 出血（月経や婦人科系の病気による出血、慢性消化管出血 例：消化管潰瘍・消化器がん・痔核など）
- 医療行為に伴う出血（血液透析・採血・献血）

### 症状

・氷や土など好んで食べる

・舌炎  
（舌前1/3が委縮、発赤、疼痛）  
・口角炎  
・食べ物が飲み込みづらい

・スプーン状の爪  
（爪がもろくなり真ん中がへこみスプーン状に変形する）



・頭痛、めまい  
・眼瞼結膜の蒼白  
・動機、息切れ  
・易疲労感

#### 貧血の値

ヘモグロビン量

\*健康診断の項目には「血色素量」や「Hb」と記載されています

- ・男性**14g**/dl未満
- ・女性**12g**/dl未満
- ・妊婦・子ども**11g**/dl未満

## ～貧血を予防するためのポイント～

貧血を予防するためには、普段からの食事ですっかり鉄をとることが大切です。また、鉄の多い食品を食べることに加えて、赤血球やヘモグロビンのもとになるタンパク質、血液を作ったり、吸収するうえで必要なビタミンC、葉酸など、バランスよく食べることを心がけましょう。

### ヘム鉄（吸収率25%）

- ・肉類（特にレバー）
- ・魚類（かつお、まぐろ、いわし、めざし）



### 非ヘム鉄（吸収率5%）

- ・調整豆乳
- ・納豆、大豆
- ・小松菜、春菊、ほうれん草
- ・ひじき
- ・卵
- ・あさり

★ビタミンCと一緒に食べると効果的です

### 鉄不足を改善するためのおすすめ例

レバニラ炒め



ひじきの煮もの



玄米



あさりの味噌汁



ほうれん草の胡麻和え

## 「ごちそうきんぴら」

#### 【材料】

- ・牛うす切り肉 80g
- ・ごぼう 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・いんげん 5本
- ・しめじ 1/2パック
- ・赤唐辛子（小口切り）1/2本分
- ・ごま油 大さじ1

#### 【調味料】

- ・A { しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1 }
- ・いり白ごま 小さじ1/2

#### 【作り方】

1. 牛肉は細切りにする。
2. ごぼうは包丁の背をあてて皮をこそげ取り4cmの長さの細切りにする。にんじんも皮をむき、4cmの長さの細切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。いんげんは筋を除いて4cmの長さの斜め切りにする。
3. フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて熱し、ごぼうとにんじんを入れて強火で炒める。牛肉を加えて炒め、色が変わったなら、いんげん、しめじの順に加えてさらに炒める。
4. 弱火にして {A} を加えて炒め合わせ、全体になじんでしんなりしてきたら強火にして汁気がなくなるまで炒める。器に盛り、仕上げに白ごまをふる。



健康サポート

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



月経前症候群PMS  
(ショートバージョン)

保健師  
田中実緒

