

管理栄養士から説明!

Let's 予防! ザ・貧血 ~お役立ち栄養素のおはなし~



栄養管理室
栄養管理室長
よねこ
四元有吏

最近、朝スッキリ起きられない。疲れやすい。顔色が悪い。など思い当たることはないですか?もしかすると「貧血」になっているのかもしれませんが。食事で改善できる貧血の予防には、赤血球を構成するために必要な栄養素(鉄、ビタミンB12、葉酸)を摂ることが必要になります。この観点から食事と結び付けて管理栄養士がお話をさせていただきます。

① 赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ「鉄」

鉄は、各臓器に存在し、効率よくリサイクルされているため、排泄される量は1日あたり1mgです。しかし、吸収率が低いことからその何倍もの量が必要です。女性は、月経による損失分も補充が必要になります。吸収率が高いヘム鉄を多く含む食品として代表的な食品はレバーですが苦手な方が多い食品でもあります。植物性食品の緑黄色野菜、大豆製品に含まれる非ヘム鉄は、ヘム鉄と比較し吸収率が劣ります。しかし、植物性食品中の非ヘム鉄は、ビタミンCを多く含む食品や果実酸(クエン酸、リンゴ酸)と一緒に摂ることで吸収しやすい形に変わります。毎食、緑黄色野菜たっぷりのお浸しやサラダを1品、柑橘類やキウイなどの果物をデザートで上手に取り入れることでビタミンC、果実酸を利用して鉄をうまく補充することができます。

② 赤血球の生成になくてはならない「ビタミンB12」

ビタミンB12は、動物性食品にしか含まれない栄養素です。貝類、秋刀魚や目刺し、乳製品に多く含

まれます。ビタミンB12は腸内細菌によっても作られ、肝臓に貯蔵されるため不足することはない栄養素ですが、胃酸の分泌量が低下することで吸収率が低くなります。胃酸の分泌量が低下する高齢者や胃酸分泌を抑える薬を飲んでいる方は注意が必要です。また、植物性食品に偏った食事では摂取量自体が不足するので注意が必要です。

③ 正常な赤血球の生成をサポートする「葉酸」

葉酸は、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガスなど緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。食事が取れていればあまり不足することはないのですが好き嫌いが多く偏った食事になっている場合などは注意が必要になります。

以上、「貧血」予防のために必要な栄養素についてお話をしてきましたが、ポイントは3つです。①毎日3食食事を摂ること。②いろいろな食品を組み合わせることで摂ること。③たんぱく質をエネルギー源として無駄使いしないように適度に糖質、脂質も組み合わせることで摂ること。料理の色合いや使用した食品数を確認するなどご自身の続けやすい方法で毎日の食事をチェックしてみてください。



熊本医療センターのミニ医療情報誌

くす通信

第261号
2022年11月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

血液内科より

貧血について

管理栄養士より

Let's 予防! ザ・貧血 ~お役立ち栄養素のおはなし~



「くす(樟)」の由来について

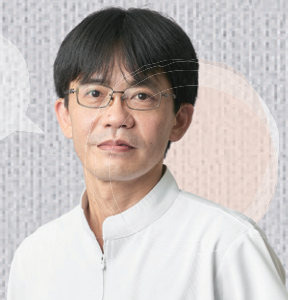
くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。

また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしづみ(薬師書)は医療に関する書物のことを言います。

本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

貧血について

血液内科部長
かわきた としろう
河北敏郎



「貧血」と聞いて、立ち上がった時にフラットとする症状を思い浮かべる方は多いと思います。この症状、実は医学的な「貧血」とは少し異なります。医学的な貧血とは、赤血球とその中に含まれるヘモグロビンが正常より少なくなった状態を指します。ヘモグロビンは肺から全身に酸素を運ぶ働きをしますので、貧血では全身の臓器で酸素が足りなくなってしまい倦怠感（だるさ）、動悸、息切れ、むくみ、顔面蒼白などの症状が出現します。

貧血の原因として最も多いのは「鉄欠乏性貧血」で、赤血球、ヘモグロビンが造られるのに不可欠な材料である鉄が足りなくなって起こります。体で鉄が最も含まれるのは赤血球の中ですので、慢性の出血（赤血球、鉄の喪失）が続くと鉄欠乏に至ります。若い女性では毎月の月経が原因となっていることが多いものの、子宮筋腫や子宮がんが見つかることもありますので一度婦人科での検査をお勧めしています。貧血自体は鉄分を補うだけで速やかに改善しますが、50歳以上や男性では原因として消化管などががんが隠れていることも多いため、鉄欠乏の原因となった背景の病気を見逃さないことが重要です。

貧血の原因として次に多いのは、血液以外の病気による貧血です。「慢性疾患による貧血」ではがん、感染症、膠原病（免疫異常）など様々な病気で体が消耗することによって貧血に至ります。貧血の改善には原因となった病気自体の治療が必要です。「腎

性貧血」は腎臓で作られるエリスロポエチン（造血因子：体に“赤血球を造れ”という命令を伝える役割）が足りなくなることによって起こります。透析患者さまなど腎機能が低下した方でみられ、現在は従来の注射薬に加えて内服薬も登場しています。

貧血を起こす血液の病気は、再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、多発性骨髄腫、急性白血病など様々です。貧血全体に占める割合は少ないですが、長期入院を必要としたり命に係わる病気だったり、いずれもたいへんな病気ですので集学的な治療が必要となります。診療科としては血液内科が主体となって治療を行う病気で、当科では今も多くの患者さまがご家族、看護師、医師とともに病気と闘っておられます。

以上の様に貧血には様々な理由があります。健康診断などで貧血を指摘された場合には、まずかかりつけの先生とご相談いただきながら、必要に応じて専門医での検査をお勧めします。

貧血の症状



息切れ



倦怠感(だるさ)



顔面蒼白



動悸



むくみ

など…

血液内科の紹介

血液内科では主に白血球、赤血球、血小板という血液の成分に異常が起こる病気を診療します。外来には1日平均40～50名が受診され、貧血や白血球増加など血球数異常の検査と治療や、血液悪性腫瘍に対する外来抗がん剤治療などを行っています。病棟には常に50～60名の患者さまが入院されており、その9割程度を腫瘍性疾患が占めます。当科では通常の抗がん剤治療だけでなく分子標的治療、同種造血幹細胞移植、治験薬など様々な治療が可能ですので、10代から90代までそれぞれの患者さまの病状に応じて様々な選択肢をご提案しながら、ご本人、ご家族と一緒に適切な治療を考えています。

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
 - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。