



貧血気味といわれたら

* 貧血について *

貧血とは、一般に全身に酸素を運ぶ赤血球と、赤血球中にあるヘモグロビンの量や濃度が不足して、身体が酸欠を起こした状態をいいます。

貧血を引き起こす原因は多様です。

1. 骨髄機能異常
2. 酵素異常
3. 悪性腫瘍
4. 栄養欠乏
5. 肝障害
6. 腎障害
7. 失血



症状としては倦怠感、疲労感、息切れ、頭痛などが起こります。結膜や皮膚の蒼白が認められることがありますが、貧血が何年も掛けて進行した場合、身体がそのような状態に慣れてしまって、全く症状が無いことがあります。

鉄欠乏性貧血がもっとも多い。

貧血が問題になる場合、栄養摂取障害の一種である鉄欠乏性の貧血が最も頻度が高いようです。鉄欠乏がなぜ起こるかについては、さまざまな原因があります。若い女性では、生理による影響や無理なダイエットが指摘されています。また、激しい運動が鉄を消耗するほか、老化による消化機能の低下が鉄吸収を妨げることも有ります。胃潰瘍などの失血も原因になります。

* 貧血の対策について *

食事と貧血



鉄欠乏性貧血の場合、食事の量やバランスが極めて重要です。鉄分だけではなくビタミンBなど他の栄養素も欠かせません。専門家の意見を参考に個人に合った献立を立てましょう。

運動と貧血

貧血があるからといって運動をしていけないことはありません。むしろ、運動は貧血に対する適応を促す有効な方法です。医師や運動指導の専門家による助言を参考にしながら、運動を習慣化することが望めます。

明らかな症状がある人

明らかな症状がある人は、必ず医療機関を受診しましょう。また、症状はなくても、どんどん数値が低下している方も、一度は重大な疾患が隠れていないかどうか精密検査を受けることをお勧めします。