安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ３７（１０月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、貧血です。

貧血とは？

血液はカラダの中を巡る重要な体液で、骨髄でつくられます。全身に酸素や栄養分、ホルモンなどを届ける役割があります。「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンという物質が少なくなった状態です。ヘモグロビンは血流に乗って酸素をカラダのすみずみまで運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下するとカラダの組織に十分な酸素が行き渡らず、さまざまな不調があらわれるようになります。

貧血の原因はひとつじゃない!

貧血は、赤血球のもとである「鉄分」の不足によるものというイメージが強いかもしれませんが、実はさまざまな原因があります。

赤血球・ヘモグロビンを作れない

栄養素の不足、赤血球・ヘモグロビンを作るのに必要な栄養素（鉄、亜鉛、葉酸、ビタミン B12）が不足する。骨髄の病気、骨髄で赤血球が正常に作られなくなる。腎臓の病気、骨髄に血液を作らせるサインである「造血ホルモン」が腎臓で正常に作られなくなる。

赤血球・ヘモグロビンがなくなってしまう

大量の出血、出血の持続、頻発月経、過多月経などの月経異常や、胃・十二指腸潰瘍やがんなどによる出血により、赤血球・ヘモグロビンが不足する。赤血球の破壊（溶血性貧血）、細菌感染、免疫の異常、激しい運動などで赤血球が破壊される。

女性のライフステージと貧血の関係は？

女性には月経という定期的な出血があるため、貧血になりやすいと言えます。また、ライフステージとともに貧血になる原因は変わっていきます。

女性のライフステージと起こりやすい貧血のタイプ

①思春期（１０代）　鉄欠乏性貧血

摂取する鉄分の量よりも消費される量が多くなると鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

過度なダイエットや偏食に気をつけて！

②性成熟期（２０代から４５才）　鉄欠乏性貧血、他の病気による貧血

婦人科系や消化器系の病気などによって出血が持続すると、貧血になることがあります。子宮筋腫・子宮、腺筋症などの病気に注意！

③妊娠　授乳期　栄養不足による貧血

赤ちゃんに栄養を与えることで、栄養不足による貧血を起こすおそれがあります。妊娠～授乳期には十分な栄養が必要！「母子ともに健やかに...産後のすごし方」月経周期や月経量の異常による貧血

④更年期（４５才～５０歳前半）

閉経が近づいて月経周期が短くなったり、子宮筋腫や子宮腺筋症による過多月経が続くと貧血を起こしやすい。

⑤更年期以降

造血機能の衰えによる貧血や、がんなどによる貧血がんや消化器系の病気など、重大な病気が隠れていることがあります。重大な病気が隠れていないか調べることが大切！

貧血の予防、まずは食事から見直そう

貧血を予防するため、日ごろから赤血球・ヘモグロビンを作るための鉄・亜鉛・葉酸・ビタミン B12 などの栄養素をバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

栄養素	多く含む食品の例
鉄	レバー（豚・鶏）、卵黄、煮干し（かたくちいわし）、あさり、しじみ、小松菜、ホウレン草、きな粉、湯葉、ごま、切り干し大根、きくらげ、ひじき、のり、ココア、小麦胚芽など
亜鉛	牡蠣（かき）、するめ、牛肉、豚レバー、ナチュラルチーズ、小麦胚芽、かつお節　など
葉酸	のり、海藻類、レバー（豚・鶏・牛）、大豆類、ドライマンゴー　など
ビタミン B_{12}	白鮭、しじみ、煮干し（かたくちいわし）、あさり、レバー（鶏・牛）など

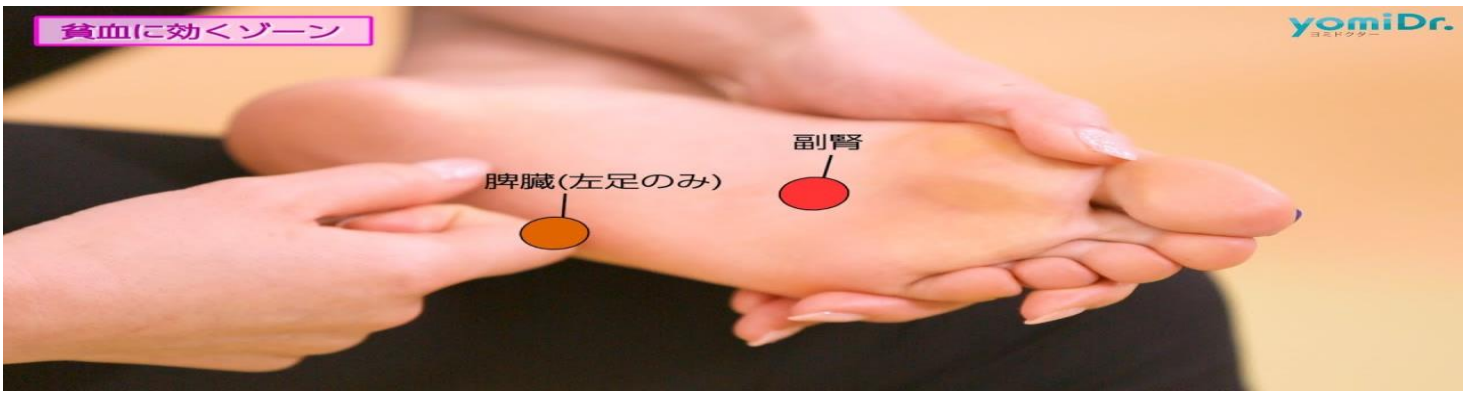
原因にあわせて、適切な治療を貧血の治療は原因ごとに異なります。

・鉄や亜鉛などの栄養素不足による貧血

食事による栄養素の補給、お薬（鉄剤や亜鉛製剤など）による治療を行います。

・病気による貧血

貧血の管理とともに、原因となる病気の治療を行います。たとえば頻発月経や過多月経が原因である場合は、お薬を用いて月経周期や月経量をととのえます。貧血の原因には病気がひそんでいる場合もあります。月経がある時の貧血は、子宮筋腫などの婦人科の疾患が原因であることも考えられます。「よくある症状」と油断せず、貧血の症状がある方は、医師に相談して原因を特定し、適切な治療を受けるようにしましょう。



1　　脾臓ゾーン　　人さし指の第２関節の角で、もみほぐします。

2　　副腎ゾーン　　人さし指の第２関節の角で、もみほぐします。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)