

酸素欠乏症が起こすさまざまな症状

貧血

貧血は女性の10人に1人は経験があるといわれるほど身近な病気です。原因は一様ではありませんが、全身の細胞が酸素欠乏に陥るために体全体にさまざまな症状を引き起こします。頭痛やだるさ、肩こりなどの生活に支障をきたす症状も貧血が原因であるかもしれません。

貧血の症状

貧血にはたくさんの種類がありますが、基本となる症状は同じものです。貧血になると、血液中の赤血球の減少によって全身の細胞が酸素を失い、心身にさまざまな症状が現れます。

頭痛や息切れ



嘔吐



食欲の低下



動悸



慢性的な疲れ



立ちくらみ



貧血の種類

1 鉄欠乏性貧血

最も多く見られるタイプの貧血で、ヘモグロビンの合成のために必要とされる「鉄分」が体内で欠乏し、ヘモグロビンの合成が十分に行われないために起こる貧血です。



2 妊娠によるもの (妊婦貧血)

妊娠をすると母体だけでなく、胎児にも栄養や酸素を与える必要があるため、それだけ多くの血液が必要になります。ただでさえ必要量が多いのに、「つわり」で食欲がなくなる人が多く、その結果、鉄不足に陥り貧血になりやすくなります。



3 慢性の病気によるもの

慢性関節リウマチ・膠原病・腎性貧血・肝臓病や消化器の病気などの症状のひとつとして現れてきます。原因となる元の病気が完治すれば症状も改善され、「二次性貧血」「症候性貧血」とも呼ばれています。



貧血を予防する生活習慣

貧血の中でも約7割と最も多く見られるのが「鉄欠乏性貧血」です。

鉄欠乏状態に陥るのを防ぐためには、規則正しくバランスの良い食事をとることを心がけましょう。食事を抜いたりインスタント食品で簡単に済ませたりすると、1日の必要量と言われる鉄（男性10mg、女性12mg）をとることができません。特に成長期の子供や生理のある女性は気を付けましょう。

日頃の生活で鉄分を補給する

体内の鉄が不足する原因として、鉄の排泄増加、鉄の需要増加、鉄の摂取不足の3つがあります。いずれの原因であっても、日常生活の中で鉄を積極的にとることが大切です。その基本となるのは毎日の食事であり、鉄を多く含む食物をとる必要があります。

鉄分だけをとるのではなく、血液の材料となるたんぱく質や鉄分の吸収をよくするビタミンCなど、栄養のバランスがとれた食事を心がけることが重要です。



貧血を予防する栄養素

鉄分

- レバー
- ごま
- ほうれん草
- ニンニク
- のり
- ひじき
- あさり
- 煮干し
- 大豆
- ナッツ類など



ビタミンC

鉄が腸管から吸収される際に、鉄を吸収されやすい形に変える。

- パセリ・ブロッコリー・ピーマンなどの緑黄色野菜
- 海藻類
- 豆類



ビタミンB₆

ヘモグロビンの生成に欠かせないたんぱく質を再合成する。

- レバー
- ニンニク
- まぐろ
- かつお
- アサリ
- シジミ
- ナッツ類
- など



ビタミンB₁₂ 葉酸

赤血球だけでなく血球すべてをつくる際に欠かせない栄養素。

- (ビタミンB₁₂)
- レバーや肉
 - 牛乳
 - 卵
 - 貝類
 - など
- (葉酸)
- ブロッコリー
 - キャベツ
 - ほうれん草
 - 豆類
 - 海藻類
 - など



鉄を効率よく摂取する

●よく噛んで食べる

よく噛んで食事をする事で胃酸が十分に分泌され、鉄をはじめ栄養を効率良く吸収することができます。酢、梅干し、かんきつ類などの酸味のある食品は胃液の分泌を促し、食欲増進に効果的です。



●胃腸の健康管理を

暴饮暴食やアルコールのとり過ぎ、ストレスなどによって胃腸への負担がかかると、胃酸の分泌が弱まり、鉄などの栄養の吸収がうまくいかなくなります。また、軽い運動や睡眠時間を十分にとるなど、生活が不規則にならないように心がけましょう。



●吸収を妨げる食品に注意

緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニン、玄米やライ麦に含まれるフィチン酸は鉄分の吸収を妨げます。お茶を飲むなら麦茶やほうじ茶などがおすすめです。お茶やコーヒー、紅茶を飲む場合は食事と時間をずらして飲むようにしましょう。