**栄養バランスの食事で貧血を予防**

◆貧血にはさまざまなタイプがある

立ち上がった拍子にめまいを起こしたり、お風呂の中でめまいをおこしたりしたとき、私たちはよく「貧血を起こした」と言いますが、実は、これは間違い。この場合は急に血圧が下がって、頭の中まで血がまわらなくなったための症状です。同様に私たちが間違いやすいのが低血圧と貧血。いずれも血液に関する症状ですが、低血圧が血流、血のめぐりの問題であるのに対し、貧血は血液自体のトラブルによるものなのです。

このように、非常にポピュラーな貧血ですが、正しく理解している人は意外に少ないようです。また、「たかが貧血」と軽く考えて放っておく人もいますが、時には重大な病気が隠されていることもあるので、注意が必要です。では、貧血とはどういう状態をいうのでしょうか。医学的には、血液の成分の一つである赤血球のヘモグロビン濃度が正常以下に低下した状態をいいます。ヘモグロビン濃度の正常値は、成人男性では14～18g/dl、成人女性では12～16g/dlとされています。

次に、ヘモグロビンが減る原因を考えてみましょう。第一にあげられるのが、作られる赤血球の数が少なくなる場合です。もともと赤血球は、骨髄で作られてから破壊されるまでの寿命が約120日。正常な人の場合、作られる数と壊れる数が一定ですが、作るほうが少なくなると赤血球が減ってしまいます。

これには、赤血球を作る材料が不足する場合と、赤血球製造工場である骨髄の働きが悪くなる場合の2通りがありますが、圧倒的に多いのが前者の鉄欠乏性貧血です。

鉄欠乏性貧血は男性よりも女性に多くみられます。女性はもともと赤血球の数が少ないうえに、生理による出血があるため、鉄分が不足がちになります。妊娠すると、その期間中、ほかの栄養素同様、鉄分の消費量が増大します。また、子宮筋腫で月経過多を起こし、鉄欠乏性貧血を招くこともあります。若い女性の中には、ダイエットによる極端な食事制限で鉄分不足を招くケースも見られます。

◆倦怠感や疲労感、頭痛などの症状が

貧血になると、その種類を問わず、共通の症状が現われます。例えば、疲れやすい、何となくだるい、頭が重い、頭痛がする、めまいがする、動悸息切れがするなどです。食欲がなくなり、吐き気をもよおしたり、微熱がでることもあります。

ただし、大量出血による場合を除いて、貧血はじわじわと進行するため、気づかないことが少なくありません。

こうした一般症状に加え、貧血の種類によって特有の症状も現れます。鉄欠乏性貧血では、爪がスプーンのように反り返ったり、舌の粘膜が萎縮して荒れたりすることもあります。

◆ビタミンＣやビタミンＢ12などと一緒に鉄分を取ろう

鉄欠乏性貧血の治療は多くの場合、鉄剤を内服します。薬を飲み始めると間もなく自覚症状は改善され、ヘモグロビン濃度も上がってきますが、体の鉄欠乏状態は続いていることが多いので、その後もしばらくは服用を続けなければなりません。

鉄剤によって改善した後、再び鉄欠乏に陥らないようにするために、あるいは鉄欠乏性貧血の予防のためにも、食事への注意が欠かせません。

鉄は吸収率が悪く、食べた量の1割程度しか体内に吸収されません。しかも、動物性食品の鉄は比較的吸収されやすいのに、植物性食品のそれは低いという吸収率の違いがあったり、一緒にとる成分によって吸収の度合いが異なるなど、食品の組み合わせも重要なポイントになります。

鉄の吸収を助けてくれるのがビタミンＣやビタミンＢ12、葉酸などです。特に、ビタミンＢ12と葉酸は欠乏すると鉄の吸収を阻害してしまう重要な栄養素です。

鉄を多く含むのはレバー、大豆、ほうれん草、小松菜など、ビタミンB12はレバー、さば、いわし、カキなど、葉酸はカキ、チーズ、ブロッコリーなどです。

どんな優良な食品でも1品ですべてをカバーすることは無理。やはり、栄養バランスのよい食品を毎日きちんととることが何より大切です。