



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

健診結果を活用しよう！ ～貧血について～

健康診断で分かる体の異変の一つに貧血があります。よく聞く身近な病気である貧血ですが、放置するのは良くありません。今回は貧血の特集です。

貧血とは？

貧血とは、赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態をいいます。

血液の働きで重要なことは、酸素を全身に運搬することです。その酸素を運ぶ役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは主に鉄を含む『ヘム』という色素とたんぱく質が結合してできており、これが酸素と結合して全身に運ばれていきます。そのため、体内に含まれる鉄が減少してしまうと、ヘモグロビンも減り酸素を運搬する能力が低下してしまい様々な症状が現れます。

そもそも血液とは・・・

全身の細胞に養分や酸素を届け、二酸化炭素や不要物を運び出すための液体です。

赤血球

酸素を運びます。赤い色素のヘモグロビンを含んでいます。



酸素の多い所で酸素と結びつき、
酸素の少ない所で酸素の一部を離します。



症状

疲れやすい

頭重感

動悸

息切れ

顔色が
悪い

緩やかに進行すると自覚症状
を伴わない場合があります



健診結果はどこを見ればよいの？

赤血球数

血液中の赤血球の量を測定
します。

血色素量 (ヘモグロビン)

血液中の酸素を運ぶ役割を持つヘモ
グロビンの量を測定します。血色素量が
貧血の最も重要な指標として使われて
います。

ヘマトクリット

血液全体に占める赤血球の
容積の割合を測定します。



月経過多や偏った食生活で起こりやすい鉄欠乏性貧血が原因としては多いですが、消化管出血、腎臓病などが原因となることも・・・

<裏面もご覧ください>

健診結果を活用しましょう！

貧血において最も重要な指針！

鳥取県保健事業団における血色素量(ヘモグロビン)判定基準 (単位:g/dℓ)

	異常なし	差支えなし	要再検査	要精密検査
男性	13.1～16.3	16.4～18.0	12.1～13.0	～12.0 18.1～
女性	12.1～14.5	14.6～16.0	11.1～12.0	～11.0 16.1～

- ・要再検査: 3～6か月後に病院で検査を受けましょう。
- ・要精密検査: 早めに病院で検査を受けましょう。

自覚症状のない場合でも、病院で検査を受けて原因を明らかにしましょう。
また、自覚症状がある場合もサプリメントなどの摂取で済ませず病院を受診しましょう。



内科、又は婦人科を受診しましょう！

女性の場合は婦人科疾患が原因で貧血になっている場合もあります。

健診結果を活用して貧血を予防・早期発見しましょう！

栄養コーナー

貧血を予防する食事のポイント

貧血の予防・改善には体内に鉄分を補給することが大切です。今回は鉄分を上手に摂るポイントをご紹介します。

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、日々の食事で両方から鉄分を取り入れています。

ヘム鉄が豊富な食品

- ・レバー
- ・赤身肉
- ・あさり、しじみ
- ・かつお、まぐろ など



非ヘム鉄が豊富な食品

- ・野菜類(切干大根(乾燥)、枝豆、だいこんの葉、こまつな、サニーレタス など)
- ・卵
- ・乳製品 など



非ヘム鉄は体内への吸収効率が非常に低いため、下記のポイントにも注意してみましょう！

鉄分の吸収率アップのポイント

①胃酸の分泌を促す

→胃酸は鉄分を吸収しやすい形に変えてくれます。柑橘類や酢、梅干しなどの酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べるといったことは胃酸の分泌を促します。

②ビタミンCと一緒に食べる

→ビタミンCは非ヘム鉄の体内への吸収を手伝ってくれます。ビタミンC豊富な緑黄色野菜を食事に取ったり、食後のデザートに果物を取り入れるなど、ビタミンCも積極的に食事に取り入れましょう。

③コーヒーや緑茶に注意

→コーヒーや緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を阻害してしまいます。食事中や食前・食後すぐなどは麦茶やほうじ茶、水などを選ぶようにしましょう。



みかん いちご キウイ
がおすすめ！ビタミンC豊富♪

おすすめ献立例: レバニラ炒め、かつおのたたき、あさりとほうれん草のクラムチャウダー など

さらに

赤血球が作られる時には葉酸やビタミンB12が必要です。

葉酸: レバー、ほうれん草、ブロッコリー、イチゴ など

ビタミンB12: 魚介類、しじみ、牛肉 など

これらも併せて摂りながら、バランスの良い食事を！