

## 貧血について

高齢者は、食事内容が偏ったり、量が不足しやすく、食事がきちんと摂れていない場合には、低栄養や貧血になっていることがあります。今回は貧血についてまとめました。



### 貧血とは

血液中のヘモグロビンが少ない状態が貧血です。ヘモグロビンは体内に酸素を運ぶ働きをしているため、貧血になると全身が酸素不足になります。症状としては、頭痛やめまい、倦怠感、消化不良などです。このような症状があれば、まず主治医の先生に相談して診断を受けましょう。

貧血にはいくつか種類がありますが、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足するためにおこる鉄欠乏性貧血の場合がほとんどです。



高度な貧血の場合、食事の改善とあわせて鉄剤の内服といった薬物療法をおこないます。

### 鉄を補う食事のポイント

#### ①規則正しくバランスのよい食事を

いろいろな食品を偏りなくとるようにしましょう



#### ②鉄を含む食材をしっかり取る

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。

「ヘム鉄」…魚や肉など



「非ヘム鉄」…野菜や卵、貝類など



非ヘム鉄はヘム鉄に比べ吸収されにくいですが、③に示す食べ合わせを意識すると吸収率をあげることができます。

#### ③食べ合わせで鉄の吸収率を増やす

吸収を高めるもの↑

たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)やビタミンC(野菜・果物)は、鉄の吸収を助けてくれます。



吸収を下げるもの↓

コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。(麦茶やほうじ茶、ウーロン茶などはタンニンが多くないのでおすすめです。)



#### ④胃酸の分泌を増やす



鉄の吸収を高めるためには十分な胃酸の分泌が必要です。柑橘類、酢の物など酸味のある食品を摂り、胃粘膜を刺激することで胃酸の分泌を増やすことができます。

よく噛むと、胃液が食物に作用しやすくなります。また、リラックスすることで、胃の動きが活発になり胃酸の分泌が促進されます。ゆっくり楽しく食事をするように心がけましょう。



#### ⑤鉄を多く含む栄養機能食品の利用

鉄を配合したふりかけ、ゼリー、ウエハースなどの栄養機能食品が市販されています。食事、間食に取り入れることで、無理なく手軽に鉄の補給が出来ます。