

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month その疲れ、貧血かも？

健 康診断で「貧血」を指摘されたことはありますか？呼吸によって取り入れられた酸素は、血液によって全身に運ばれています。この酸素の運搬に関わっているのが赤血球中のヘモグロビンです。一般的に男性は13～16g/dL、女性は12～14g/dLがヘモグロビンの正常値と言われており、これより下回った状態を「貧血」と呼びます。

01 貧血の症状

貧血の症状は、重症度や経過によって様々です。CMやTVで「目の前がクラクラする」、「ふらつく」等の描写を目にすることがありますが、そのような症状のときはかなり重度の場合がほとんどです。健康診断で指摘される軽い貧血では疲労感や脱力感、息切れなどを感じる方が多いと言われており、ゆっくりと長い経過で進行した場合では無症状のこともあります。



「最近疲れが取れない」「階段をちょっと上っただけで息切れが出てきた」と思った時は、めまいやふらつきがなくても貧血の可能性がありますので、健康診断の結果を確認してみてください。

02 貧血と言われたらどうすればいい？

一口に貧血といっても、原因はさまざまです。

● 月経や消化管出血によって血液が失われている場合

出血量を抑えることで改善がみられるため、健康診断などで指摘を受けた場合（尿や便潜血が陽性など）は、各種医療機関への受診をおすすめします。

● ヘモグロビンが含まれる赤血球がうまく作られない場合

鉄欠乏性貧血と呼ばれる女性に多い症状です。鉄分を意識的に摂取することで改善がみられます。ビタミンB12や葉酸の不足も貧血に繋がるため、バランスよく栄養を摂ることが重要です。

また、ビタミンの吸収は胃で行われるため、胃粘膜に異常がある場合にも貧血が生じることがあります。過去に健康診断で胃炎を指摘されたことがある場合や、最近胃もたれ等の不快感がある場合には、消化器内科の受診も検討してください。

（川崎センター医師：橋本茉莉）



管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 199kcal

たんぱく質……12.3g 炭水化物……8.0g
脂質……12.8g 塩分……1.3g

にんにくの香りで食欲そそる！ タコとズッキーニのさっぱり炒め

主食 今が旬であるタコやズッキーニに、食欲をそそるにんにくと甘酸っぱさをプラスした夏にピッタリのレシピをご紹介します。タコには鉄分とビタミンB12、ズッキーニには、赤血球を作る葉酸が含まれているため貧血予防にお勧めです。お好みで、レモンをかけてお召上がりください。
副菜
主菜 レモンのビタミンCが鉄分の吸収を助けます。

材料(2人分)

- タコ……………100g
- ズッキーニ……………120g
- トマト……………30g
- 玉ねぎ……………30g
- にんにく……………1かけ
- オリーブオイル……………大さじ1杯
- ※ お好みでレモン

- A
- すし酢……………大さじ1.5杯
 - オリーブオイル……………大さじ1杯
 - 塩……………少々

作り方

- ① 玉ねぎとトマトを5mm幅に切り、混ぜ合わせた[A]に浸しておく。
- ② にんにくをスライスし、オリーブオイルを引いたフライパンで熱し、ガーリックチップスを作る。
- ③ タコとズッキーニを5mm幅に切る。
- ④ ②からガーリックチップスを取り出し、ズッキーニを炒め、薄く焼き色が付き始めたらタコを合わせて軽く炒める。
- ⑤ 塩コショウで味付けをし、火を止めて、①を合わせてお皿に盛る。
- ⑥ 最後にガーリックチップスを散らす。お好みでレモンを絞ってお召上がりください。