LL健康ニュース No.178

貧血

「貧しい」「血」と書いて「貧血」といいますが、貧血とは、血液そのものが足りなくなるのではなく、血液中のヘモグロビンと呼ばれる「血色素」の濃度が低くなる状態をさします。ヘモグロビンは、赤血球の中に含まれているもので、全身に酸素を運ぶ役割をしています。そのため、濃度が低くなると身体に必要な酸素が十分に行きわたらなくなり、めまいや疲れ、息切れ、頭痛、顔色が悪くなるなど様々な症状が現れます。

	主な症状		原因
鉄欠乏性貧血	めまい・動悸・息切れ	食べ物が飲み込みにくい、爪が平らになったり反り返ったりする（スプーンネイル）	鉄分の不足により、酸素運搬の役割を担うヘモグロビンの生産量低下
溶血性貧血		黄疸や脾大（脾臓が腫れる）黄疸が進行すると、頭骨の変形や胆石による腹痛が生じる	遺伝や免疫機能の異常により、短期間で赤血球が壊れてしまう
再生不良性貧血		免疫機能低下、皮下出血や歯肉炎が起こりやすくなる	骨髄の異常により血液が作られなくなる

貧血は、血液の状態や原因によって細かく分類すると数十種類にもなります。左の表では、血液を作るための鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」、赤血球自体が通常より早く壊れてしまう「溶血性貧血」、骨髄内で血液を正常に作れなくなる「再生不良性貧血」の３つを挙げました。

一口に貧血といっても、その原因や症状には違いが見られます。"貧血に鉄が良い"とよくいわれていますが、貧血の原因が"鉄分の不足によるもの"でなければ改善が期待できません。血液検査などを受けてきちんと原因をつきとめ、適切な対応をしていくことが必要です。

貧血の食事

鉄分 葉酸 ＋ タンパク質 ビタミンC

貧血の80～90％を占めるのが鉄欠乏性貧血です。多くの女性や子供は、月経、成長、妊娠などにより、慢性的に鉄分が不足します。貧血を予防するためには、失われる鉄分を食事からしっかり摂ることが必要です。鉄分のほかにも血液を作る栄養素には葉酸があります。

肉類のレバーは鉄分や葉酸を豊富に含み、なおかつ鉄分の吸収率が高い代表的な食品です。もともと鉄分は体内への吸収率が高くないため、ブロッコリーなどビタミンCの多い野菜や果物と一緒に摂ることで吸収が良くなります。また、梅干や酢などの酸っぱいものを一緒に食べたり、よく噛んで食べたりすることで胃酸が分泌され、鉄分の吸収が良くなります。逆に、お茶やゴボウなどの野菜に含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げるので注意が必要です。

一方、葉酸は水に溶けやすい物質なので、尿中に排泄されやすく、体の中に蓄えておくことができません。できるだけ新鮮な食品を毎日欠かさず食べることが大切です。

重要なのは、鉄分や葉酸だけを偏って摂るのではなく、血液の材料となるタンパク質や、鉄分の吸収を良くするビタミンCなども併せて摂ることです。以下の食品を参考に、栄養のバランスがとれた食事を心掛けましょう。

鉄分
- 牛・豚・鶏のレバー
- 大豆
- 納豆
- 青のり
- きくらげ
- ごま
- パセリ
- 小松菜
- ほうれん草
- 春菊
- 高野豆腐
- いんげんまめ
- かき
- あさり
- しじみ
- 煮干し
- 干しえび
- いわし
- うなぎ
- 抹茶

葉酸
- 牛・豚・鶏のレバー
- フォアグラ
- 大豆
- あずき
- 納豆
- 枝豆
- 干ししいたけ
- モロヘイヤ
- ブロッコリー
- アスパラガス
- 春菊
- 菜の花
- ほうれん草
- うに
- うなぎ
- たたみいわし
- 抹茶

薬の効き目の個人差

薬の効き目は人によって異なります。同じ薬を飲んでも、効く人もいれば効かない人もいます。さらに、副作用が現れる場合もあります。では、薬の効き目の違いはなぜ起こるのでしょうか。

様々な要因がありますが、そのうち2つを紹介します。1つ目に、「トランスポーター」と呼ばれるタンパク質が影響します。トランスポーターは小腸や肝臓などに存在し、薬の吸収や排泄の役割を担い、必要なものを体内に取り込む機能を持つものと、不要なものを体外に汲み出す機能を持つものがあります。このトランスポーターの数や機能が薬の血液中の濃度に関与して効き目に影響を及ぼします。

2つ目に、シトクロムP450（CYP：シップ）と呼ばれる薬の「代謝酵素」が影響します。代謝酵素は、異物である薬を無害な物質に分解したり、効き目が発揮されるように薬の構造を変えたりする役割を担っています。このCYPの数が少ない、あるいは機能が低いと、薬が分解されずに体内に残り、血液中の濃度が上昇します。これにより、副作用を引き起こす場合があります。一方、CYPの数が多い、あるいは機能が高いと、薬が必要以上に分解され、本来の効き目を発揮できない場合があります。また、薬や嗜好品の中にはCYPの数を増やしたり、機能を低下させたりするものがあります。例えば、ある種の血圧を下げる薬や、免疫を抑える薬などと一緒にグレープフルーツジュースを飲むと、CYPの働きが抑えられて副作用が現れる場合があります。

このように、薬の効き目の違いには、体が本来持っている薬を吸収・分解する個人差や、さらに服用するタイミング、そのときの体調など様々なことが影響しています。

ホームページはこちら！▶http://drug-kusatsuya.com

ゆっくりと相談のできる薬局

草津屋薬局

熊本市南区川尻1丁目3−13
(営業時間) 8:30～21:00
(定 休 日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311