


No.17 貧血と鉄分



日刊サン

## 貧血と鉄分

「睡ただひとつ 風に浮かびてわが庭に 秋の蜻蛉のながれきにけり」

若山牧水の過ぎていく夏の情景を写しとった美しい一句です。昨夏がほんの少し前と感じていたのに、今年の夏も過ぎて行ってしまうことに戸惑いを覚えるのは私だけでしょうか？日本ではこれからスポーツや行楽に適した季節を迎えます。生き活きと活動しなくても貧血でせつかくの秋を愉しめないのは残念ではありませんか？

貧血は、生理のある若い女性では比較的身近な病気と考えられています。書いて字の通り、貧血は血が乏しい、つまり酸素を身体中に運ぶ役割を担っている赤血球が不足する病気です。頭がぼんやりしたり、めまい、動悸や頭痛、肩こり、顔色が悪いなどの症状があっても自己判断で軽く考えて放置したり、全く症状が出ないために気づかないうちに症状が進むこともあるそうです。貧血と聞くとすぐに鉄不足を思い浮かべるように、実際に貧血の原因の約7割が血液中の鉄分不足です。鉄欠乏性貧血は貧血の代名詞とも言えるでしょう。

但し、貧血の原因は様々で、特に高齢の方や閉経後の女性の場合、安易に鉄分をサプリメントなどで補うことには必ずしも賛成できません。鉄は不足すれば貧血となって表面化しますが、肉食中心の食事で過剰になる場合も身体に毒性を与えます。そのため身体は厳密な調整機構によって鉄のコントロールを行っています。閉経後の女性の場合、体内に鉄貯蔵量が多いと冠動脈疾患のリスクが上昇することが知られています。また、鉄は細胞にダメージを与えるフリーラジカルの反応を誘い、冠動脈の炎症や傷害を引き起こす原因となる可能性があり、老化を促進する一要因と示唆されています。

本来、鉄は不足した場合に備えて、フェリチンと呼ばれるタンパク質の中に貯蔵鉄として蓄えられています。もし、鉄分不足の食事などを続けていけば、血液中の鉄が減少しますので、私たちの身体は預金を引き出すようにフェリチンを切り崩して、血液中の鉄を常に一定に保つ工夫をしているのです。

鉄の不足も過剰もお身体には負担です。貧血を感じれば、まず医療機関でご相談の上、食事で補うようにいたしましょう。鉄を含む食材は多彩です。但し紅茶などに含まれるタンニンは鉄の吸収を邪魔しますので、ご注意ください。食物繊維もまた必要以上に摂れば、鉄だけでなく必要な栄養素を排泄してしまう可能性があります。過不足なく栄養を摂るのは簡単ではありませんが、日々のメニューに変化を持たせればトータルで栄養素の過不足はなくなるのではあ