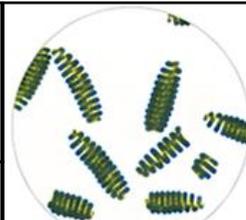


マリン薬局「地球最古の恵み スピルリナ」特集

こんにちは。広中央店の河野です。6/8に広島も梅雨入り宣言し、例年より1日遅く、去年とは18日遅い梅雨入りだそうです。さて、今回はスピルリナに入っている栄養素を交えながら「貧血」について書きたいと思います。赤血球には酸素や栄養素を体中に運搬する役目があります。つまり、鉄欠乏性貧血を起こすとその大事な酸素や栄養素が身体全身に行き渡らなくなるのです。



妊娠による貧血の原因 **Fe Fe**

妊娠をすると母体だけではなく胎児にも栄養と酸素を与え続けなければならない、それだけ多くの血液が必要となります。母体は自らの造血機能をフル回転させ、その必要となる血液を造り続けます。しかし、鉄の需要が増大するにもかかわらず、「つわり」で食欲がなくなるなど鉄不足に陥りやすくなります。その結果、体内に蓄えられていた鉄が底をつき、貧血になってしまうのです。特に妊娠中期以降は胎児の急速な発育に伴って鉄の需要が増え、妊娠後期の妊婦4人に1人は貧血だというデータもあります。また、妊娠中は胎盤への血液供給、胎児への栄養、酸素供給、分娩時の大量出血に備える為に血液量は最大36%増加します（妊娠34週目が最大）。

妊娠中の貧血は、母体にも胎児にも悪影響を及ぼします。かつて妊婦の貧血は流産や早産の誘因となったり、分娩時の陣痛が弱くなるなどの問題が指摘されていました。更に妊婦の貧血によって胎児への鉄の供給が十分にできないと胎児の発育が遅れ、生まれてきた赤ちゃん自身が貧血になる恐れもあるのです。



貧血全体の7割を占める鉄欠乏症貧血

貧血にはいくつか種類がありますが、その大半を占め、もっとも身近で馴染みのあるものが「鉄欠乏症貧血」です。赤血球の主原料からなる鉄が不足することで起こります。

食生活と鉄 成人男性や閉経後の女性が1日に必要とする鉄の量は1mgです。ただし、食事から鉄分を摂っても消化管からの鉄吸収率が10%なので食事から10mgの鉄をとらなければいけません。さらに成長期（14～16歳）の男性や生理のある女性12mg、妊婦さん18mgくらいの鉄が必要です。鉄欠乏性貧血は毎日の食生活から鉄を摂取することで防ぐことができますが、その際に鉄の多い物を食べるだけでは不十分で、鉄の吸収を助けるビタミン、タンパク質、つまりバランスの良い食事が重要となります。通常は食事から得られる鉄量と排泄される鉄量のバランスはとれているのですが、不足すると蓄えられた貯蔵鉄を使用します。貯蔵鉄がなくなると貧血の症状が現れ始めるのですが、その時にはかなり不足しているという事になります。

貧血防止の栄養素 **ビタミンC**

鉄が腸管から吸収される際に、その還元力により鉄を吸収されやすい形に変えることができます。食物から摂取した鉄の吸収率は10%しかなく、ビタミンCのはたらきがなければ吸収率がさらに下がってしまいます。また赤血球が造られる過程で重要な働きしている葉酸をビタミンCが高めることもわかっています。つまりビタミンCは貧血予防と改善に欠かせない存在なのです。

ビタミンB12・葉酸

ビタミンB12と葉酸はともに赤血球のみならず血球すべてを造る際に欠かせない栄養素です。これは血球の核を造る際にかかわっています。これらが不足すると血球が正しく造られず、悪性貧血を引き起こす可能性があります。女性は血液を排泄する量が男性よりも多いのにもかかわらず貯蔵できる鉄の量が男性の1/2しかないのが積極的摂取してもらいたい栄養素の一つですね。

鉄欠乏症貧血の症状 ■動悸・息切れ ■疲労・全身倦怠感 ■顔面蒼白 ■めまい・頭痛 ■食べ物飲み込みにくくなる ■酸味がしみる ■爪がスプーン状に反り返る(スプーン爪) ■肌がかさかさになる ■異食症(硬いものを大量に食べたくなるなど) ■抜け毛・枝毛が多くなる