

マリン薬局阿賀店の瀧口です。2014年がスタートしました。いよいよ4月から消費税が上がりますね。何か高い物を買うなら3月末までに！私は今の車を14年間乗っているので買換え時なのですが、なにせ頑丈で壊れないのでまだ先かな？



貧血と高麗人参

毎年行われる国民栄養調査で日本人女性の3人に1人は貧血であると報告されています。自分では貧血だと認識していなくても『最近、動悸や息切れをすることが増えた』などと感じている人の中には貧血が原因ということもあるのです。ヘモグロビンの減少とともに血液中の酸素が減ると、細胞が酸欠状態に陥らないように心臓がいつもより過剰に働かなくてはなりません。そのため心臓に負担がかかり、動悸や息切れを起こすのです。

貧血とは血液中の血色素量（ヘモグロビン濃度）が低下した状態と定義され、WHO（世界保健機関）基準では成人の男性 13g/dl、女性 12g/dl 未満、妊婦や高齢者については 11g/dl 未満と定められています。赤血球の主な生理機能がヘモグロビンによる肺から全身組織への運搬であることから、ヘモグロビン濃度が生体にとって最も重要な指標となります。



高麗人参には血行を促進する作用だけではなく、血液を増やす作用においても優れた効果があります。

わたしたちの血液中の赤血球は胸骨や背骨の芯のところにある骨髄で造られます。ひとつひとつの赤血球には120日という寿命があり、体の中では次々と寿命の尽きた赤血球がこわれています。それを補うため、毎日骨髄では新しい赤血球が造りだされているのです。

失われる赤血球の数が骨髄の生産能力をこえていたり、骨髄の血球生産システムが故障したりすると貧血になるのです。

高麗人参にはこの骨髄の造血機能を活発にする作用があります。鉄剤を何年も飲んでいるのに貧血が改善されないという人は、この骨髄の造血機能のはたらきが劣っている場合があります。また、高麗人参には『グロビン』という蛋白質を造らせる作用があり、このグロビンには鉄分を含んだ物質と統合して赤い色をしたヘモグロビンになります。これらの造血作用とグロビン生成作用の二つが合わさり、貧血改善の優れた効果を生むのです。

貧血は血色も悪くなり、病気に対する抵抗力も落ちてきます。高麗人参で新陳代謝を活発にし、食事で鉄分や蛋白質をしっかり摂取して、元気がみなぎる体づくりを目指しましょう。