

隠れ貧血に要注意!

# 夏場に起こりやすい“鉄不足”



～貧血は、血液中の赤血球に含まれているヘモグロビンが減少した状態～

ヘモグロビンが減少する原因は大きく分けて2つ  
「消費量アップ」と「生産量ダウン」

- ・月経や怪我などによる出血
- ・スポーツによる赤血球の破壊



↓  
足の裏に長期間衝撃が加わるスポーツでは、足裏の毛細血管内で大量の赤血球が破壊されてしまいます。(溶血性貧血)  
マラソン、剣道、体操など足で強く踏み込んだり、繰り返し足の裏に刺激が加わったりする競技の選手に多くみられます。



- ・材料であるタンパク質や鉄・亜鉛などの不足(鉄・亜鉛欠乏性貧血)

**POINT!**  
特に夏は汗で鉄や亜鉛が出てしまうため材料不足になりやすくなります。

★スポーツをする方へ★

スポーツをする方は、「鉄欠乏性貧血」「溶血性貧血」共になりやすくなります。ヘモグロビンの数が少なくなると、持久力が低下して競技にも影響が出ます。より健康管理には注意しましょう。

## Hbが下がってからじゃ遅い“鉄不足”

体内の鉄分布と鉄欠乏状態の変動

正常	貯蔵鉄欠乏	潜在性鉄欠乏	鉄欠乏性貧血
フェリチン (貯蔵鉄)	フェリチン (貯蔵鉄)	フェリチン (貯蔵鉄)	
血清鉄	血清鉄	血清鉄	血清鉄
ヘモグロビン (機能鉄)	ヘモグロビン (機能鉄)	ヘモグロビン (機能鉄)	ヘモグロビン (機能鉄)

表を見てわかるとおり、ヘモグロビン (Hb) が減少するのは、貯蔵鉄フェリチンを使いきってからです。ヘモグロビンが減少しないと、自覚症状は現れません。数週間の鉄剤補充で症状はなくなるかもしれませんが、貯蔵鉄まで増やすには数ヶ月かかります。

正常の範囲には、とても幅があります。現在の日本のフェリチンの下限値は異常に低値になっています。一つの目標値として、男性100ng/ml以上、女性60ng/mlを目安にしてほしいです。



血中フェリチン濃度の正常範囲

成人男性	18-270 ng/mL
成人女性	18-160 ng/mL
子供 (6カ月から15才)	7-140 ng/mL
幼児 (1-5カ月)	50-200 ng/mL
新生児 (28日以内)	25-200 ng/mL

## 鉄は体内でどのような場所に分布しているの?

### 食物中の鉄

#### ①ヘム鉄(肉・魚・卵など)

鶏レバー焼き鳥 1本	2.7mg
サバ切身 1枚	0.7mg
マグロ刺身 1切れ	0.4mg
たまご 1個	1.1mg



#### ②非ヘム鉄(大豆・野菜・ごま・プルーンなど)

★小腸で吸収される前に  
ビタミンCで還元される必要あり

小松菜 60g	1.7mg
納豆 1パック	1.7mg
ごま大さじ 1	0.9mg
プルーン 5粒	0.5mg
あんぱん 1個	1.1mg

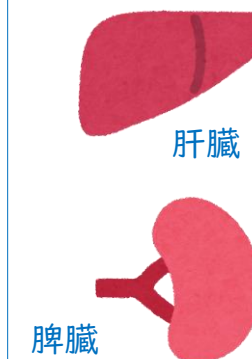


### 経口摂取(D)



◆コーヒー・緑茶・紅茶・ワインに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害します。

吸収  
★銅が必要



### 鉄の貯蔵・フェリチン(B)

★ヘモグロビンはタンパク質の一種

赤血球の寿命は120日!

鉄はリサイクルされています!

血清鉄・赤血球・Hb(A)

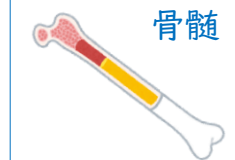
★ヘモグロビンはタンパク質の一種。Hb合成にはビタミンB6が必要



★葉酸・亜鉛・ビタミンB12・ビタミンAが必要

破壊・出血(E)

★ビタミンEは赤血球が壊れるのを防ぐ。



骨髄  
赤血球の生産(C)

★葉酸・亜鉛・ビタミンB12・ビタミンAが必要