



## 意外と知らない貧血

血液は私たちの生命活動を維持していく上で欠かせない働きをしています。血液には全身に酸素を運ぶ赤血球、ウイルスなどの異物と戦う白血球、出血を止めたり血管を修復する血小板、その他の液体成分(血漿)によって構成されています。赤血球にはヘモグロビンというタンパク質と鉄が結びついたものが存在します。ヘモグロビンには酸素と結合する性質があって、肺で酸素と結びついて、その酸素を全身に運びます。ヒトの細胞の数は37兆個といわれますが、その中で赤血球の数(赤血球も細胞です)は25兆個とも28兆個ともいわれています。このことから私たちが生きてゆくためにどれだけ酸素を必要としているかが分かります。医学的には、このヘモグロビンが減少した状態のことを「貧血」といいます。酸素が十分に運ばれないことで、めまいや立ちくらみ、動悸、息切れなどの症状が現れます。



## 貧血の原因はイロイロ

貧血にはいろいろな原因がありますが、大きく分けると次の3つになります。**原因①**赤血球の作られる量が少ない(鉄欠乏性貧血など) **原因②**赤血球が失われている(溶血性貧血など) **原因③**病気など、他に原因がある(二次性貧血など)。年代別にみると男性は60歳以上で貧血の増加傾向があり、女性は全年齢で貧血が見られますが、やはり70歳以上で急激な増加が見られます。高齢者の貧血が続くことで、食欲不振や活動量の低下→サルコペニア(筋肉量の減少)→フレイル(心身の活力低下)につながり、健康寿命を短縮させる要因ともなります。



## 貧血の対策として

まず必要なのは血液の材料になるものを食事などからしっかりと摂ることです。次に材料が摂れていても、それがしっかり吸収されなければ血液は作られません。胃腸の調子を整えることが大切です。貧血にはたくさん原因や種類がありますが、血液検査の数値から状態を知ることができます。病院の治療を受けている方でも生活習慣を整えることが基本となります。冷たいものを飲んだり食べたりすると、胃腸の調子が悪くなり、食欲が落ちて栄養分の吸収も悪くなります。暑い時期ですが温かいものを摂る習慣をつけましょう。



### 赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、毎日異常な暑さにビックリです。この暑さを喜んでいるのはお野菜でしょうか。家庭菜園をやっている方から、キュウリ、ナス、シシトウ、ピーマン、オクラなどをいただきます。夏野菜が採れすぎて家族で食べきれないとか。毎日毎日同じ野菜で料理を作るのも、レパートリーを拡げても拡げきれないとご機嫌が悪くなって来ちゃうとか。うちではいつでもOKよ。