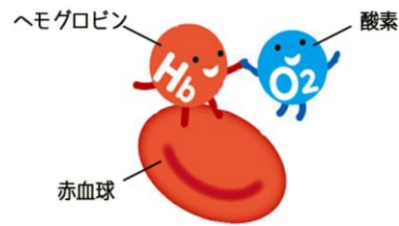




テーマ：～貧血について～

【1】貧血とは？

貧血とは、血液中の**赤血球**や赤血球に含まれる**血色素(ヘモグロビン)**の量が少なくなった状態です。一般的に多い貧血が「**鉄欠乏性貧血**」で、透析患者さんに多い貧血は「**腎性貧血**」です。



血色素（ヘモグロビン）は**酸素**を体の各部位に運び、いらなくなった**二酸化炭素**を持ち帰り肺から外に出す働きをしています。

貧血になると全身の運ばれる酸素の量が減少します。

これをカバーするために**心臓には常に負担**がかかっています。

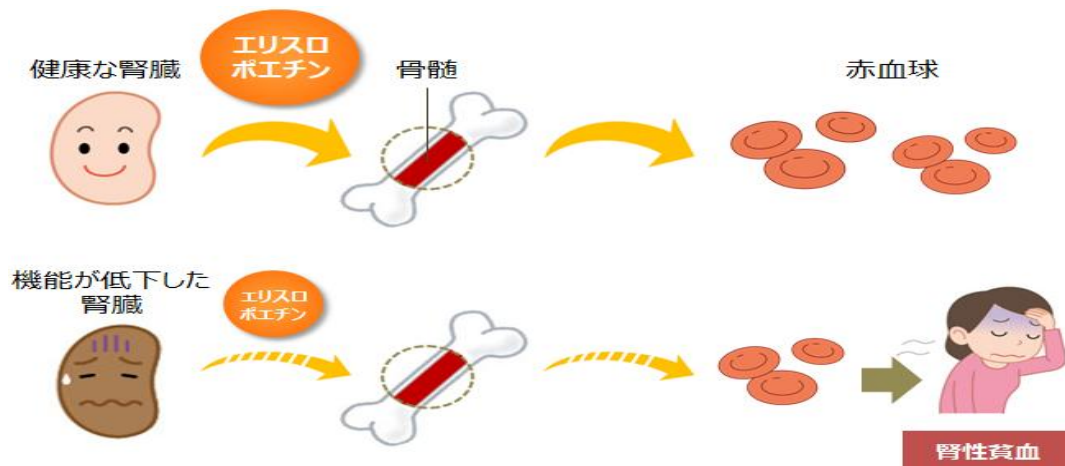


（症状） 疲れやすい 息切れがする めまいがする
食欲がわからない 動悸がする 頻繁な頭痛
脈が弱い 顔色が悪い 爪色が悪い むくむ

【2】透析患者さんに多い、「腎性貧血」とは？

腎臓は、赤血球をつくる**エリスロポエチン**というホルモンを作っています。このエリスロポエチンの指令により骨の中の**骨髄**というところで赤血球がつくられます。腎臓の機能が低下すると腎臓からのエリスロポエチンの分泌が減り、赤血球をつくる能力が低下することで貧血になります。

このようにしておこる貧血を「**腎性貧血**」といい、腎臓が悪い透析患者さんでは多く見られます。



【3】貧血の改善ポイント

腎性貧血の治療として、**エリスロポエチン**を薬（注射）として外から補う方法がとられます。



エリスロポエチンを薬として補い、その効果をよくするためには毎日の食事はとても大切です。

①食事は1日3食規則正しく食べ、偏食・欠食はさけましょう。

胃腸の調子を整え、よく噛んで食べましょう。

②毎日、主食・主菜・副菜などを組合せ、栄養素をバランスよくとるようにしましょう。3つの皿を意識しましょう。

主食



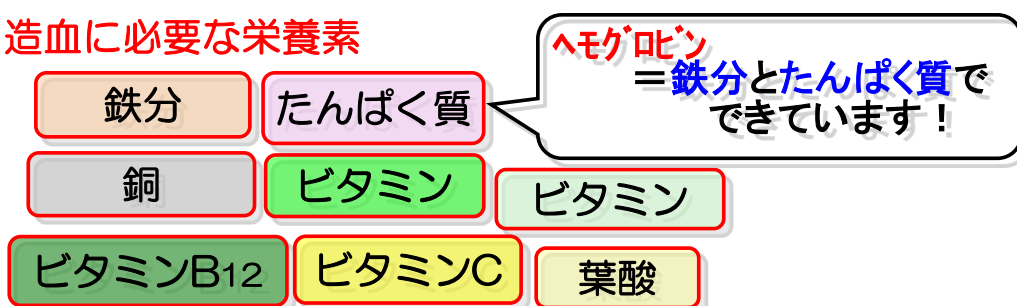
主菜



副菜



造血に必要な栄養素



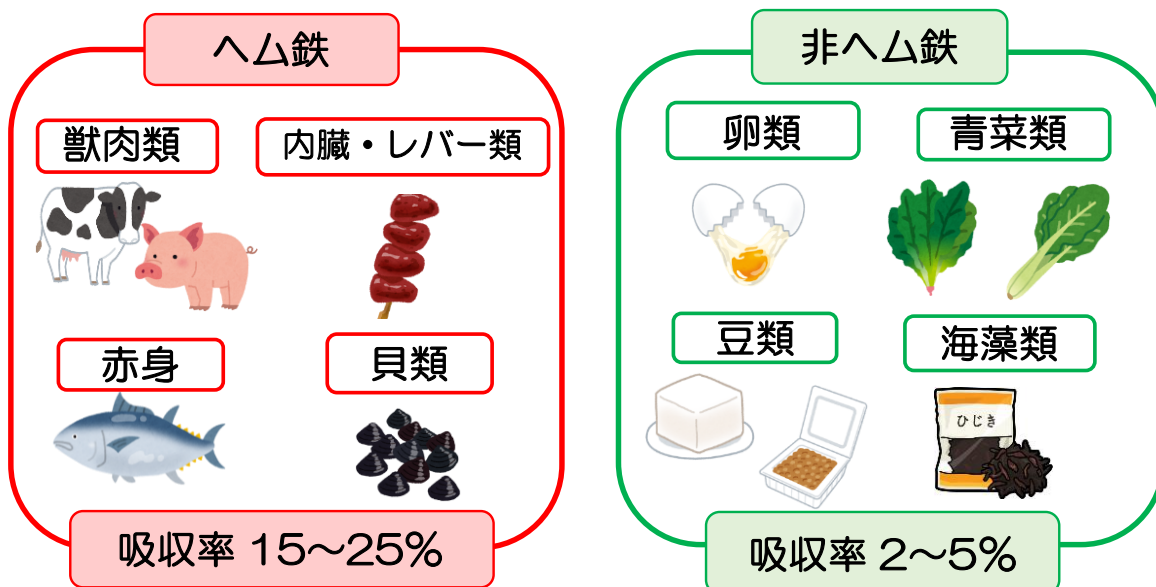
造血には、いろいろな栄養素が必要です。〇〇を食べたらといって、すぐに貧血が改善するわけではありません。いろいろな食品をバランスよく、気長に食べていくことが大切です。

③良質なたんぱく質を含む食品をとみましょう。

たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。良質なたんぱく質を含む食品とは、魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などです。一度にたくさんとっても体の中に貯めておくことはできません。毎食、主菜にとりいれて食べるようにしましょう。

④鉄分を十分にとりましょう。

食品に含まれる鉄分には、吸収率の高いもの（**ヘム鉄**：肉類や魚介類に含まれる）と吸収率が低いもの（**非ヘム鉄**：乳製品や青菜に含まれる）があります。鉄分は良質な動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まるといわれています。日々の食事の中で、上手に鉄分の多い食品を取り入れましょう。



鉄分吸収を上げる栄養素

• ビタミンC
レモン、キウイ、ピーマン
カボチャ など

• ビタミンB12
チーズ、あさり、レバー

• ビタミンB6
バナナ、ごま、にんにく
さんま、かつお など

• 葉酸

●鉄分の多い食品

食品 (目安量)	鉄分(g)	リン(mg)	カリウム(mg)	たんぱく質(g)
牛レバー (60g)	2.4	200	180	11.8
豚レバー (60g)	7.8	200	170	12.2
鶏レバー (60g)	5.4	180	200	11.3
カツオ (60g)	1.1	170	260	15.5
マグロ (60g)	1.1	140	240	13
あさり水煮 (30g)	9	78	3	6.1
しじみ水煮 (30g)	4.5	60	20	4.6
厚揚げ (60g)	1.6	90	72	6.4
納豆 (40g)	1.3	88	280	6.6
ほうれん草 茹 (70g)	0.6	30	340	1.8
小松菜 茹 (70g)	1.5	32	98	1.1

食品成分データベースより

鉄を多く含む食品はリンやカリウムも多く含まれているので、食事での1日の摂取量を守り、取りすぎには気をつけましょう。