

ヘム鉄と非ヘム鉄

ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率10~30%)	非ヘム鉄を多く含む食品 (吸収率2~5%)
肉(牛、豚、鶏) レバー 赤身の魚 シジミ アサリ イワシ	海藻類 野菜(ほうれんそう、ニラなど) 豆類(大豆、ソラマメ、ピーナツ) ゴマ 果物(プルーン、レーズンなど) 卵

鉄が不足している貧血予備軍であるという紹介がありました。鉄が足りないため、にだるさ、イライラ、うつ状態、パニック障害、肌荒れ、爪が割れる、味覚の異常など、さまざまな体調不良が起これるので、症状がはっきりしないために見落とされることが多いのです。

50歳未満の女性の約4割は隠れ貧血です。鉄は毎日約1ミigramが便や尿、汗から排出されて喪失していますが、月経があるとお血によって色素の鉄がさらに失われるからです。その量は1日換算で0.5ミigramです。

このように毎日、鉄を喪失しているのに、食物からしか補充できないので、バランスのよい食事によって十分な量をとる必要があります。

食物に含まれる鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。前回、赤身魚と白身魚の違いを説明しました。赤身魚に多いミオグロビンに含まれているのがヘム鉄です。同じように赤肉やレバーなどもヘム鉄がたくさん含まれています。

一方、ほうれんそうなどの緑色野菜、ヒジキ、豆、プルーンなどの野菜や穀物に含まれているのは非ヘム鉄です。鉄は小腸で吸収されますが、ヘム鉄と非ヘム鉄では吸収率が異なります。ヘム鉄はたんぱく質(ヘム)にくっついてお茶など、お茶など

どに含まれるタンニンや食物繊維などによる吸収阻害を受けにくく、非ヘム鉄に比べて約6倍吸収されやすいとされています。しかしながら、鉄は吸収されにくく、ヘム鉄でも食物に含まれる鉄分の10~30%しか吸収されませんので、工夫が必要です。そのほか、ヘモグロビンやミオグロビンの材料となるたんぱく質、鉄分の吸収を高めるビタミンCや、赤血球を作るときに必要なビタミンB₁₂、葉酸なども十分に取る必要があります。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

86 隠れ貧血にならないために...

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、隠れ貧血とはヘモグロビン(血色素)は低下していないものの、体内に貯蔵されて

汗から排出されて喪失してはいますが、月経があるとお血によって色素の鉄がさらに失われるからです。その量は1日換算で0.5ミigramです。

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	1	3	2
RSウイルス感染症	101	82	86	61
咽頭結膜熱	3	4	1	6
A群溶連菌咽頭炎	14	10	14	11
感染性胃腸炎	149	231	248	223
水痘	3	5	2	3
手足口病	45	24	14	14
伝染性紅斑	1	0	0	1
突発性発疹	14	21	16	14
ヘルパンギーナ	10	1	1	3
流行性耳下腺炎	1	1	2	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	2	4	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	1	0

群馬県の感染症サーベイランス (11月21~27日)

インフル感染者、徐々に今年も残りわずかになってきました。新型コロナウイルス禍の中、手足口病やヘルパンギーナといった子どもへの感染症はかなりの抑えられたようです。RSウイルス感染症、感染性胃腸炎などもこれまで大きな流行はありません。

はやってる病気は?

また、梅毒の発症報告も多く、今でも心配されるところです。コロナ第8波は今までのような規制がされない状態なので、どこまで流行するか分からない状況です。一人ひとりが自己管理をしていく必要があると思います。新しい薬の開発も進んでいるので、第8波を最後にコロナの流行が終わってくださることを願います。

(5日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」 — 。 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市
及び近郊エリア

AED 設置施設

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211</p>	<p>中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008</p>	<p>足仲保育園 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620</p>	<p>認定こども園 ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795</p>
<p>岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949代</p>	<p>GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市鹿野町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2-ishii_dental</p>	<p>認定こども園 たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128</p>	<p>認定こども園 菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112</p>
<p>加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代</p>	<p>市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282</p>	<p>ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109</p>	<p>認定こども園 桐生北こども園 桐生市東久方町1丁目1-36 ☎0277-44-4915</p>
<p>関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511</p>	<p>JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori</p>	<p>桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農ぐんま指定 三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181代 FAX.0277-43-5380</p>	
<p>北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706</p>			