

## ヘモグロビン (血色素量)

	A(異常なし)	B(要生活改善/経過観察)	D(要精密検査)
ヘモグロビン 男性	13.1≤値≤17.6	12.1≤値≤13.0又は17.7≤値≤18.9	値≤12.0又は19.0≤値
ヘモグロビン 女性	12.1≤値≤15.2	11.1≤値≤12.0又は15.3≤値≤15.9	値≤11.0又は16.0≤値

## ヘモグロビンとは

ヘモグロビンは赤血球の成分で、鉄からつくられます。赤血球は細い血管まで身体の隅々までまわり、酸素を脳、筋肉など全身に供給しています。人体の鉄分が不足すると、ヘモグロビンの量が減り、体の隅々まで酸素を供給できなくなります。これが貧血です。

原因はさまざまですが、最も多いのは鉄欠乏性貧血で、鉄摂取量の不足（特に女性は生理による出血や妊娠中に不足しやすい）、消化器の鉄吸收率低下、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、大腸がんなどの消化管の疾患、痔、子宮筋腫などにより継続的に少しずつ出血していることで起こります。

その他にもビタミンB12、葉酸が不足して赤血球が減少するためにおこる悪性貧血、赤血球が過剰に壊されることによりおこる溶血性貧血、血液をつくっている骨髄の働きに障害が起き、赤血球が減ってしまうことによりおこる再生不良性貧血など重い病気の前兆であることもあります。

ヘモグロビンが高値の場合は、多血症、脱水症などの疑いがあります。

受診推奨診療科：内科もしくは血液内科



## こんなことに気をつけよう！



### 【食事】

鉄欠乏性貧血は食事とのかかわりも大きく、食事療法は有効な改善手段となっています。

まずは血液の材料となる鉄を摂ることが大切です。食品中の鉄分には主に肉や魚に含まれ吸収されやすいヘム鉄と野菜や海藻に含まれ吸収されにくい非ヘム鉄があります。非ヘム鉄も、肉や魚などの良質な動物性たんぱく質と一緒に食べると、吸収率は高まります。鉄分を吸収されやすい形に変えてくれるビタミンC、正常な赤血球を作るために必要なビタミンB12と葉酸も不可欠です。

食事を抜いたり、必要以上のダイエット、インスタント食品の多用に注意をし、バランスの取れた食事を毎日3回規則正しく摂り、鉄の吸収を促進する胃酸の分泌を高めるためによく噛んで味わいましょう。



- 鉄分を多く含む食品（ヘム鉄）：レバー等の肉やマグロやいわし、あさり等の魚介類
- 鉄分を多く含む食品（非ヘム鉄）：卵や乳製品、大豆・野菜・海藻・穀類
- たんぱく質：必須アミノ酸をバランスよく含む良質たんぱく質源の肉や魚、卵等
- ビタミンCが豊富な食品：緑黄色野菜、果物等
- ビタミンB12を多く含む食品：レバー、魚介類、貝類、卵黄、チーズ等
- 葉酸を多く含む食品：レバー、卵黄、大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリー等

