

食と暮らしの健康通信

2021.4

shoku&kurashi -journal



あなたは
大丈夫?

もしかして
その症状って

春に多い貧血

では?



皆さんこんにちは!出張整体イマケンの上村です!春は東洋医学的に考えて、肝臓を病むケースが多くなります。春は特に冬と比べて活動的になるので、心身を目覚めさせるためにたくさんの血液が必要になります。肝臓はその血液を貯蔵しているので、食事や生活習慣を普段通り行なっていても、いつの間にか貧血になっていて、しかもそれに気づかないなんてこともあります。近年貧血は増加傾向にあり、女性の約20%で、男性にも増えています。今日はそんな、いつの間にか発生していた「隠れ貧血」について詳しく解説していき、これからの時期に、より活動的になれるようにお話ししていきます!

貧血が 起きる3つの理由

①摂取不足(偏った食生活)

必要量に対して、食事などでしっかりと鉄分を摂取していないと、貧血の症状が出てきます。本来和食は鉄分を多く含む食材が多いのですが、体内に吸収されにくい鉄分(非ヘム鉄)が多いのも1つの特徴です。また近年増えている欧米食、そしてそればかり食べてしまう偏食も、貧血が増えてきている理由となります。

②排泄過多(月経・潰瘍・痔)

体内の血液が外に出る(失血)ことで、血液中の鉄分も少なくなってしまいます。特に女性は、月経によっても失血するので、注意が必要です。これらに関しては、鉄分を多く含む食事を増やしながら、補っていくしかありません。月経以外にも、潰瘍や痔なども同様に鉄分を排出させます。

③必要量増加(成長期・妊娠・授乳期)

成長期や妊娠、授乳期など、特定の期間に必要量が増え、貧血の症状が現れることがあります。貧血のほとんどは「鉄欠乏性貧血」です。②の排泄過多の時期や、③の必要量増加の時期をしっかり把握しながら、今日紹介する貧血予防を実施しましょう。

貧血ってなに?

鉄分を補いへモグロビンを作ろう

貧血の時の多くは、赤血球にあるヘモグロビンが減っていることが原因になっています。ヘモグロビンはこの鉄分から生成され、ヘモグロビンのおかげで、人間の身体の中の隅々まで酸素を運搬することができるので、不足すると逆に酸欠状態に陥ります。酸欠状態になると、身体中が酸素を欲しがるので、心臓を過度に働かせながら血液を送ります。その結果、息切れや動悸のような症状が現れます。

貧血は女性に多いのですが、男性にも隠れて存在しています。しかも、男性の場合は消化管出血が起因となっている場合が多く、背後に大腸ガンなどの重大な疾患が隠れている事もあるので要注意です。

貧血の原因のほとんどは鉄欠乏によるヘモグロビン不足です。ですので、鉄分をしっかりと摂取することが重要です。先程も言いましたが、鉄分を多く含むものの中でも、下でお話する「ヘム鉄」に意識を置き、しっかりと摂取しましょう。

ヘモグロビンは正常な貧血の場合は?

血液検査ではヘモグロビンの濃度が正常なのに、明らかに貧血の症状がある方が、時々いらっしゃいます。

ここが 重要 吸収しやすい鉄分とは?

ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄分には動物性の食品に多い「ヘム鉄」と植物性の食品に多い「非ヘム鉄」があります。それぞれに吸収率が違い、それらを上手に摂取する方法がポイントになります。特に非ヘム鉄は吸収率が低く、吸収を妨げる栄養素の影響を受けやすいので、吸収を助ける栄養素も意識しながら、食事の中に取り入れることが重要です。実際、ヘム鉄の方が貧血予防にはなりますが、動物性の食品だけでは他の栄養素が偏ってしまいますので、両方バランスよく摂取でき、吸収を助ける食品もしっかり摂れる、和食を中心に食事を考えることがおすすめです。

鉄を多く含む食品とは?



鉄の吸収を助ける食品・妨げる食品

鉄の吸収を助ける栄養素①「動物性タンパク質」

赤身の肉や魚などの良質なタンパク質は、ヘム鉄が含まれるだけでなく、非ヘム鉄の吸収も促進してくれます。良質なこれらのタンパク質は、消化管内で非ヘム鉄の溶解性を高め、吸収を促進してくれます。とにかくまず肉魚類をしっかり摂ることで、鉄分不足は概ね解消されるということです。

鉄の吸収を助ける栄養素②「ビタミンC」

緑黄色野菜や果物に多いビタミンCは、非ヘム鉄をヘム鉄に変える働きを持っています。熱に弱い栄養素なので、生野菜のサラダなどで摂取しましょう。

鉄の吸収を妨げる栄養素

- ・タンニン、カフェイン
お茶やコーヒーに含まれる、渋みの成分です。鉄と結びつくことで水に溶けにくくなり鉄の吸収を悪くします。食事の前後30分~1時間はこれらの飲み物は避けましょう。
- ・シウ酸
ほうれん草などに含まれるアクリル酸の成分で鉄の吸収を妨げます。水に溶けやすく、茹でた際にしっかりとアクリル酸を抜ければ影響はありません。
- ・リン酸
ソーセージやハム、乳製品に含まれるリン酸も鉄の吸収を妨げます。

要注意! 貧血疑いチェックシート

- ガルリ・疲れが抜けない
- 顔色が悪い
- めまいや・耳鳴りがある
- 運動すると気分が悪くなる
- 爪が白い・変形がある
- イライラしやすい
- 眠りが浅い
- 氷が食べたくなる
- まぶたの裏が白い
- 肉や魚をあまり食べない
- 階段や坂道で息切れや動悸がする



3つ以上当てはまる方
貧血かもしれません



鉄を過剰摂取するとどうなるの?

C型肝炎の方は過剰摂取に注意

鉄は肝臓に貯蔵されており、鉄が不足した時のための貯蔵庫の役割を持っています。しかし、C型肝炎ウイルスに感染していると、肝臓の鉄貯蔵量を調節するしくみに異常が起こっていて、鉄が過剰に蓄積してしまいます。鉄が過剰になると、鉄から生じるフリーラジカル(活性酸素)が肝細胞膜傷害やDNA傷害を引き起こして、それが肝炎の進展、さらには肝ガンの発生に影響を与えると考えられています。



肩こり腰痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する

ストレッチって、筋肉を柔らかくするのですか？

結論 違います。可動域を広げます

これは意外と専門家でも知らない方が多いのですが、ストレッチすると筋肉が柔らかくなると誤解されています。

ストレッチは、筋肉を柔らかくするというより、その関節の可動域を広げるために、邪魔になっている組織(筋肉や結合組織)を伸ばす働きがあります。

10~20歳代の若い人で、血流が良ければ、その伸ばされた組織に栄養が行き渡り、その栄養素のおかげで柔軟性が出てくることはあります。しかしもしそれが、概ね男性なら30歳代、女性なら40歳代を境に自律神経機能が低下する場合が多く、普通にストレッチしているだけでは柔軟性の獲得はなかなか見込めません。

もしかしたらあなたも、整骨院や整体院の先生から、特殊なストレッチを進められて、わけも分からず続けているのではないでしょうか？

症状改善には4ヶ月必要です

今日の健康通信の内容とも通じる部分ですが、「酸素の運搬」というのは非常に重要です。

体内に入ったエネルギー源(ブドウ糖など)は細胞に入りミトコンドリアという組織によってATP(体内で活用できるエネルギー)に変換されます。それが生成される際に酸素が必要になるのです。

車に例えるならエネルギー源がガソリンで、ミトコンドリアがエンジン、そして酸素はエンジンオイルと言ったところでしょうか。

そのエンジンオイル(酸素)はまた、赤血球に運搬されてくるので赤血球の質も重要です。

痛み塾

可動域を広げたいなら、ストレッチ

結論から言ってしまうとストレッチが重要というよりは、その時の内部環境が重要なので、平たく言うとストレッチよりも「呼吸」が大切という事になります。

各組織の回復のために、十分な酸素を届けてあげること、その酸素によってたくさんエネルギーを生産することが柔軟性獲得において重要です。

そう言った意味では「ヨガ」など、酸素を取り入れながら身体の隅々にまで意識を入れていく運動がいいのかもしれません。実際、ヨガをするとたくさん汗をかき、身体をしなやかに使えるイメージがあると思いますが、まさにその通りです。



ここで何が言いたいのかといふと、ただ闇雲にストレッチすれば、筋肉が柔らかくなるということではないということです。

なかなか改善しない不良姿勢でお困りなら、「見た目」の改善としてストレッチも有効かもしれません。

特に年寄りの方は、痛くない・無理のない範囲でストレッチによる可動域の獲得が必要な場合もあります。

正しいストレッチをご自身の力で実施する方法としては、痛くない範囲で動かせるギリギリの可動域を息を吐きながら15~30秒止めて、可動域を広げてさらに少しづつ可動範囲を広げるという方法があります。

人間の身体には、筋肉に緊張を促すセセプター(筋筋錐や腱筋錐)などが備わっていて、そこに対して15秒以上刺激を加えると、筋緊張がしにくくなるようになっています。それを活用して、可動域を広げることができます。

※このコーナーを読む際の注意点

今回のテーマでは「ストレッチ」を中心で解説しています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことをするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こりや腰痛が何年も治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。

ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。

このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになります。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。

しかし筋緊張がしにくくなるといういの筋力(筋出力)が低下しているとも言えるので、ストレッチによって筋力低下してしまうことには十分注意しましょう。

赤血球に含まれるヘモグロビンは、貧血により数が減ってしまう上に、赤血球は120日(約4ヶ月)で古くなつて脾臓で破壊されるためこの4ヶ月というのがポイントになります。(赤血球は他の成分と比べ最も長い寿命を持つ)

つまりあなたの身体を治す力を持つ「血液」は4ヶ月で全て入れ替わるという事です。

今日の内容を少なくとも4ヶ月は実施してみてください。そうすることにより、体調の変化が目に見えてわかるはずです。そしてこの4ヶ月というのは、全ての症状が改善していくのに必要な期間とも言えます。

今までなかなか改善しなかった腰痛や肩こり、頭痛などの症状を改善しようとしていろんな治療を試してきたなかなか改善せず、途方にくれていたとしたら、まずその「期間」を疑ってみてください。

多少の個人差があるとしても、4ヶ月以上変化がなかったとしたら、生理学的に考えてあなたの身体は変化していないことになります。

となるとあなたの身体を苦しめている根源はその他にあるという事になります。なぜなら、あなたの自己治癒力に関わる血液は、4ヶ月で全て入れ替わっているはずだからです。