



貧血と夏バテ

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンが不足し、全身に酸素が十分に運ばれなくなる状態です。実はこの夏バテが貧血を引き起こす要因にもなります。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。貧血と夏バテ、どちらも対策していきましょう。

貧血が起こるメカニズム

▶ 鉄分不足

ヘモグロビンの材料である鉄が不足すると、酸素を運ぶ力が低下します。

▶ 出血

月経や消化管出血などで血液が失われると貧血になります。

▶ 栄養不足

ビタミンB12や葉酸の不足も貧血の原因になります。



貧血は誰にでも起こる？

はい、貧血は性別・年齢を問わず起こり得ますが、特に以下の人が注意が必要です

- 女性（特に月経のある方）
- 成長期の子ども・若者
- 高齢者
- 偏食・ダイエット中の方
- 菜食主義者（ベジタリアン・ヴィーガン）

夏バテと貧血の関係性

夏バテは、暑さによる食欲不振・睡眠不足・体力低下などが重なって起こる体調不良の総称です。実はこの夏バテが貧血を引き起こす要因にもなります。

- **食欲不振による鉄分・栄養不足** 冷たいものばかり食べると、鉄分・タンパク質・ビタミンの摂取量が減少
- **胃腸機能の低下** 消化吸収力が落ち、鉄や栄養素の吸収効率が低下
- **発汗によるミネラルの喪失** 汗とともに鉄や亜鉛などの微量元素も損失
- **疲労感の悪循環** 貧血によるだるさが夏バテをさらに悪化

つまり、夏バテと貧血は互いに悪影響を及ぼし合う関係にあるため、どちらか一方の対策では不十分です

貧血を予防するには ~4つのポイント~



鉄分を含む食品を積極的に摂る

例：レバー、赤身肉、魚、ほうれん草、小松菜、ひじき、豆類

ビタミンCと一緒に摂取

鉄の吸収率を高める（例：野菜、果物）※

バランスの良い食事を心がける

タンパク質、ビタミンB12、葉酸も重要



冷たいものばかりに偏らない

胃腸を冷やしすぎないよう、温かい食事も取り入れる

※コーヒー・紅茶・緑茶は鉄吸収を下げるため、食事の前後30分は控えめにするよう心掛けましょう

動悸・息切れ・強い倦怠感が続く場合は、血液検査も含め早めに医療機関を受診しましょう