

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.228
平成27年10月号

貧血

～食生活を見直そう～



✓ 貧血とは？

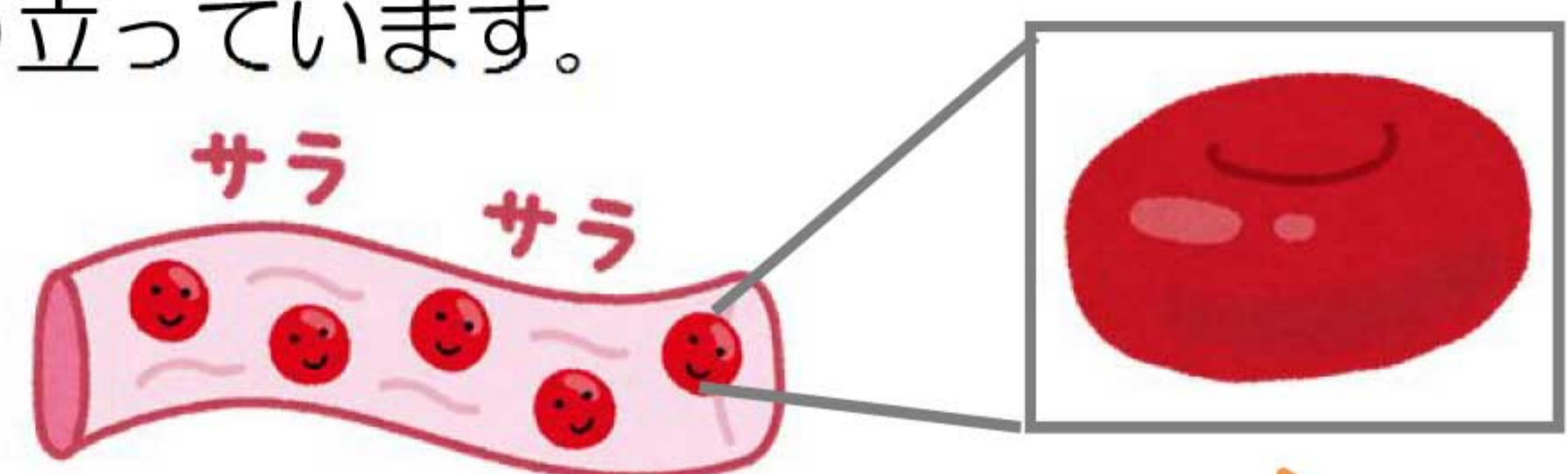
立ちくらみがある、疲れやすいといったことはありませんか？
それはもしかしたら『貧血』かもしれません。

貧血とは、血液の中の赤血球やヘモグロビンが少なくなった状態のことを言いますが、その予防には、食事の中で鉄分だけでなくその他の栄養素をバランスよくとることが大切です。

✓ 貧血はなぜ起こる？

血液は主に赤血球、白血球、血小板、血漿から成り立っています。

- ・赤血球は酸素を体中に運ぶ役割があります。
- ・白血球は体の免疫にかかわります。
- ・血小板は止血する働きがあります。



ヘモグロビンとは赤血球の中にある色素のことで、ヘムという赤い色素とグロビンというたんぱく質でできています。このヘモグロビンや赤血球が少なくなることで、いろいろな種類の貧血が起こります。ヘモグロビンの中の鉄の不足によって、ヘモグロビンを作る能力が低下し、酸素が全身に運ばれなくなることで、起こる貧血を鉄欠乏性貧血といいます。これが貧血の中では最も高い頻度で起こるものです。

赤血球の寿命は120日！
寿命がくると赤血球が壊れ、
1日約1mgの鉄が失われると
言われています。

ヘモグロビンの濃度を測定することで、貧血かどうか知ることができます。
気になる方は医師の診察を受けることがお勧めです。



✓ どのような症状が出る？

身体から酸素が足りなくなることで様々な症状が現れます。
酸素が足りない状態が徐々に起こると、ひどくなるまで気づかないこともあります。

立ちくらみ、めまい



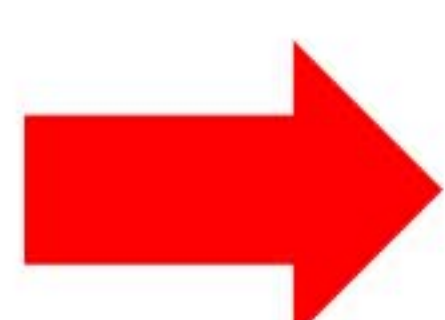
肩こり、疲れやすい、だるい



息切れ、動悸、胸痛



改善するには…



食生活の見直し、薬の服用によって貧血を防ぎましょう！
造血作用が弱まるため、夜更かしや寝不足は避けましょう！

✓ 食事にも気をつけよう

☆ 1日3食バランス良く食べましょう

バランス良い食事を心がけることによって、たんぱく質やビタミンCなど貧血の予防に必要な栄養素を自然に摂ることができます。そのため食事を抜かないようにしましょう。

☆ 食品から鉄分を摂りましょう

鉄には体に吸収されやすい「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。貧血の解消には、体に吸収されやすい「ヘム鉄」が多く含まれる食品を積極的に摂るようにしましょう。「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。

ヘム鉄

レバー、動物性の食品(肉類・魚類)、あさり

吸収率 15~20%

非ヘム鉄

大豆製品、海藻、緑黄色野菜

吸収率 5~10%

1日にとるとよい鉄の量は…

男性：7.5mg
女性：6.5mg

⇒ビタミンCが多く含まれる食品は緑黄色野菜、果物などです。

☆ 造血効果のあるビタミンを摂りましょう

ビタミンB₁₂と葉酸は赤血球を作るために必要な栄養素です。

ビタミンB ₁₂ が多く含まれる食品	レバー、魚介類、チーズなど
葉酸が多く含まれる食品	ほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、納豆など

✓ おすすめ一品料理

牛肉と野菜の豆板醤炒め

<1人分>

エネルギー 218kcal
たんぱく質 9.4g
鉄 1.4mg



材料	2人分
牛肉(薄切り)	60g
焼き豆腐	1/3丁
キャベツ	80g
にんじん	40g
ピーマン	40g
サラダ油	小さじ1
A(豆板醤)	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①牛肉は一口大に切る。
- ②キャベツと焼き豆腐は一口大に切り、にんじんとピーマンは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ④③に②も入れて炒め、最後にAを加える。

鉄の吸収に必要なビタミンCやたんぱく質を多く含む食品を使用した1品です。牛肉(赤身)には他の種類の肉よりも鉄が多く含まれています。



あさりのミルクスープ

<1人分>

エネルギー 222kcal
たんぱく質 7.8g
鉄 2.3mg



材料	2人分
あさり(むき身・蒸し)	100g
にんじん	30g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	2個
オリーブ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ2
牛乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

- ①にんじんは干切り、玉ねぎは縦に薄切り、じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにする。
 - ②鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。
 - ③②に小麦粉を加えて炒める。
 - ④あさりとコンソメ、水100ml(分量外)を入れて煮立たせ、さらに牛乳を加えて温める。
 - ⑤塩とこしょうで味をととのえる。
 - ⑥器に盛り、パセリを散らす。
- ※あさり(むき身・生)の場合
あさは鍋で沸かした湯150ml(分量外)で2分程ゆでる。ゆで汁はとっておき、④の水の代わりに入れる。この時コンソメは使わなくてもよい。

あさりには鉄が多く含まれています。この1品で1日のおよそ1/3の鉄を摂ることができます。

～すずらんイベント情報～

9月15日(火) 井口明神三丁目集会所で体組成測定会を行いました！

体組成測定を行い、「筋肉を強くしよう」というテーマで話をしました。最後にコグニサイズを実施し、皆で体を動かしました。今回の測定会では前回の測定会の時と比べて成果が出ている方が多く、維持できるように今後も食事や運動に気をつけていきたいという声もいただきました。



9月17日(木) 人権会館(高宮)で料理教室を開催しました！

今回のテーマは「減塩」でした。おいしく減塩するために、だしをきかせる、カレー粉等のスパイスを使うなどのポイントを伝えました。参加者の方々は手際よく調理されており、また料理教室をしてほしいとおっしゃっていました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

第12弾

男の料理教室「洋食」初級編を開催しました

9月12日(土)に男の料理教室を行いました。今回は、洋食にチャレンジしました。ベテランの方が初心者の方に包丁の使い方を説明される場面もあり、和やかな雰囲気での調理が行われました。参加者の皆さんで協力しておいしいハンバーグができました。



次回の料理教室もお楽しみに！



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193

今月の木曜カフェ・リリーベル

ミニ健康教室

9月10日に第1回「糖尿病のいろは」、24日に第2回「糖尿病食は健康食！」を行いました。10月も引き続き行っています。皆様のご参加お待ちしております。

テーマ「糖尿病」

10月8日	レッツトライ 健康食！(調理実習)
10月22日	運動の大きな効果とは？
11月12日	糖尿病の薬について
11月26日	これまでの復習(血糖測定)

★時間：10時30分～11時30分

※調理実習のときは10時30分～13時まで

★参加費：無料

※ただし、調理実習のときのみ食材費をいただきます。

今月のスタッフからひとこと

だんだんと肌寒くなってきましたね。カフェでは9月からミニ健康教室が始まりました。地域の方や薬局をご利用の方が今よりもっと健康に過ごせるようにと開催しております。途中参加でも大丈夫です。お気軽にご参加ください。いつも通りカフェもオープンしておりますので、ぜひお越しください。

スタッフ：河村

今月のカフェは

8日・22日です。



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報



～貧血治療薬～



薬の種類

貧血の治療薬には、「飲み薬」と「注射剤」があります。

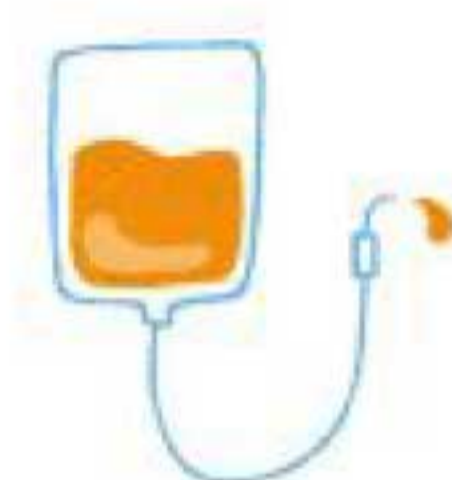
☆飲み薬

- ・徐放性鉄剤（徐々に成分が溶け出す薬）⇒フェロ・グラデュメット、テツクール
徐々に成分が溶け出すため、吸収がゆっくりな薬です。噛まずに服用してください。
- ・有機酸鉄剤⇒インクレミンシロップ、フェルム、フェロミア
シロップは、子供やお年寄りの方で錠剤やカプセルが飲みにくい方に適しています。



☆注射剤

- ・フェジン（鉄欠乏性貧血）、エスポー（腎性貧血）
点滴の薬です。口から飲めない方や、病院での処置が必要な方に使用されます。



薬の飲み合わせ



☆飲み合わせの良くない薬

- ・マグネシウム、アルミニウムなどの成分を含んだ「胃薬」「制酸薬」は、貧血治療薬と一緒に服用すると薬の吸収が悪くなります。また、タンニン酸を多く含む緑茶やコーヒーなども同様に吸収が悪くなります。これらを服用、または飲む場合には、2時間以上間隔を空けてから薬を服用するようにしてください。
- ・一部の抗生物質（テトラサイクリン系、セフジニルなど）と貧血治療薬はお互いに吸収を悪くしてしまうため、服用の際は医師、薬剤師にご相談ください。



貧血治療薬の副作用

☆黒色便

吸収されなかった鉄分が便に出てしまい、便が黒くなることがありますが、心配ありません。

☆食欲不振、嘔気、腹痛

鉄分が胃に障ることによる症状です。

食後すぐに服用したり、多めの水で服用することによって避けることができます。

症状が強いようなら医師や薬剤師にご相談ください。



※「消化性潰瘍」「潰瘍性大腸炎」の方は、貧血の薬を服用することで胃腸障害が起こることがあり、症状が悪化することがあります。詳しくは、医師や薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、腰痛を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索