

■～貧血ってなに？～

貧血ってなに??

みなさん、妊娠してから診察や妊婦さん同士の話の中で、「貧血」という言葉をよく耳にするようになったのではないのでしょうか？

貧血とは一体どういう状態で、妊娠や出産にどんな影響があるのでしょうか？
意外と知っているようで知らない「貧血」について、もう一度確認してみましょう♪

貧血:血液全体や赤血球が少なくなった状態のこと

妊娠期の女性

ヘモグロビン(Hgb) 11.0g/dl未満、ヘマトクリット(Hct) 33.0%未満 と定義されています。

この数値は、妊娠していない女性の数値(12.0g/dl未満)よりも低く設定されています。

※ヘモグロビン:赤血球に含まれている成分で、酸素を運搬する役割。

ヘモグロビンを作るには鉄が必要です。

※ヘマトクリット:血液に含まれる血球の割合のこと。

健診でもらったご自分の
データをみましょう♪



ヘモグロビン(Hgb)

ヘモグロビンは体のすみずみに酸素を運び、筋肉の働きを良くします。

妊娠中

・お母さんは息切れや疲れやすさが出やすくなります。
・胎盤を通して酸素が運ばれにくいと、赤ちゃんにストレスがかり、発育に影響がでます。

お産の時

・子宮も筋肉ですので、酸素が十分に運ばれないと陣痛が弱くなります。

産後

・子宮の戻りが悪くなり、出血が多くなる傾向があります。

貧血ってなぜ問題なの?



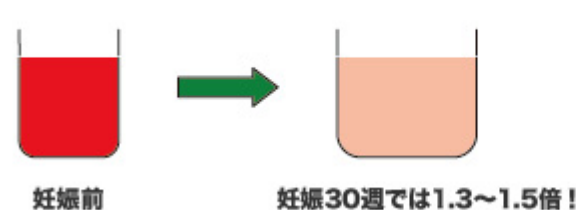
では、なぜ妊娠中に貧血になりやすいのでしょうか?

理由その①★妊娠中は体の中の水分量が増えて、血液が薄くなる。

妊娠する→大きくなる子宮や赤ちゃんの分の血液が必要→血液の量を増やす為に血液中の水分が増える→しかし濃度は薄い→貧血!!

妊娠する前の血液の量は、体重の約12分の1リットルです(例えば体重60kgの方の血液の量は約5リットルです)。妊娠すると9週頃から増えはじめ、30週頃に1番多くなり、1.3から1.5倍の量になります。

こういうことね!



理由その②★鉄の必要量が増える。

・お母さん自身の赤血球が増える

・赤ちゃん・胎盤の発育のために必要→たくさんの鉄が必要になる→貧血!!

妊婦さんには、成人女性の鉄必要量(12mg)+妊娠期の付加量(8mg)=20mg/日が必要だと言われています。

よって妊婦さんの貧血のほとんどは鉄(Fe)が不足した状態の鉄欠乏性の貧血です。

では貧血を予防・改善するためにはどうしたらいいのでしょうか?

ポイント①貧血を防ぐ・改善するような食品を摂りましょう!!

*1日3食バランスよく食べることが大切です



①鉄分を多く含む食品を摂取する

例:海藻類(のり、ひじき、キクラゲなどの乾物)、魚介類(煮干、貝類)、大豆類(納豆、きなこ、油揚げ)、雑穀類(アマラン、ササ、ひえ)、野菜類(ほうれんそう大根の葉、小松菜)、切干大根、たまご、レバー

②ビタミンCを多く含む食品を摂取する(鉄分と一緒に摂取することで、鉄分の吸収を促す)

例:野菜類全般(ピーマン、パセリ、ゴーヤ、フロッコリー、モロヘイヤ)、海藻類(のり)、果物類(レモン、キウイ、柿、イチゴなど。ただし、糖分が多いので摂り過ぎに注意)

③ビタミンB12、葉酸を多く含む食品を摂取する(赤血球を作るために必要)

例:魚介類(しじみ、あさり、たらこ、いわし、サンマ、のり、煮干)

④毎食バランスよく蛋白質を摂取する

赤血球、ヘモグロビンを作るために必要。ただし、一度に多くを摂取しても、体内に貯蓄できないため、こまめに摂取する必要があります

⑤タンニンやカフェインを多く含む食品(コーヒー、紅茶など)は、食事後1時間はなるべく摂らないようにする

*コーヒー・紅茶は、1日1~2杯にしましょう。

鉄分の吸収を阻害するため

⑥玄米食の摂りすぎには注意

玄米に多く含まれているシュウ酸は、デトックス作用が強く、鉄分の排出も促進してしまいます

⑦胃酸分泌を促進し、吸収を促す

梅干、酢などを摂る

⑧胃腸からの鉄分吸収を高める

よく噛んで食べる、温かい食品や飲み物を摂る



自分の食事の摂り方を
見直してみよう♪

ポイント②副交感神経の働きを高めましょう!!

食事からとった鉄は胃で消化・吸収されます。胃の働きが悪いとせっかく摂った鉄の吸収が妨げられてしまいます。胃の働きをよくするには...



副交感神経の働きを高めることが大切です!!

※人は交感神経と副交感神経がうまく働き合い、バランスをとっています。交感神経が緊張した状態で働く神経で、副交感神経はリラックスしている時に働く神経になります。



～ 今日から実践！副交感神経の働きを高める7つのポイント～

①規則正しい生活リズム

生体リズムのズレをリセットするため、朝は同じ時刻に起きて日の光を浴びましょう

②日中に軽い運動

ウォーキングのようなリズムカルな運動で交感神経と副交感神経のバランスを整えましょう
一方、息があがるほどの激しい運動は副交感神経の働きを妨げます

③腹式呼吸

息を吐くことに集中すると副交感神経の働きを高め、リラックス効果があります

④就寝前は部屋の光をトーンダウン

明るい蛍光灯やテレビ、パソコン、携帯の光は脳に強い刺激を与え、睡眠の質が低下します。
就寝前は間接照明などで部屋の明かりを調節しましょう

⑤からだを温める

安眠のポイントは「頭寒足熱」です。就寝前にぬるめのお風呂につかったり、就寝時に湯たんぽなどで下半身を温めると副交感神経を高め、睡眠の質が向上します

⑥朝起きたときにコップ1杯の白湯を飲む

眠っている胃腸を刺激することで副交感神経を活性化させます

⑦就寝3時間前に食事を終わらせる

就寝前に食事をとると胃の働きが活発になり、胃が休む事ができず疲れてしまいます。睡眠は胃の休息・疲労を回復させるためにとても大切です

寝溜めは
NG!!



貧血はお産の大敵！貧血を改善することで、満足のいくお産にもつながります。みなさんも今日から貧血を意識して予防・改善していけるよう、是非参考にしてみてくださいね☆



担当:2F(月チーム)赤坂、田中、長谷部、山崎、湯野川、山内、辰巳、青山、中嶋、青木、野町