



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

「貧血について」の調査結果

～女性の天敵・貧血は食生活の改善で撃退！～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

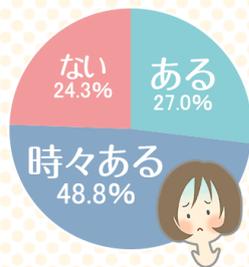
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.14 では、「貧血について」の調査結果をお届けします。女性は、生理や妊娠・出産などにより貧血になりやすい条件がそろっています。めまいや立ちくらみなどの症状に悩まされた経験がある女性も少なくありません。しかし、すぐに症状が改善するため、気にしない人も多いですが、実は貧血は、放っておくと症状が悪化したり、他の病気を伴ったりする可能性もある怖い病気です。

女性と切り離すことのできない貧血について、正しい知識と改善方法を調査してみました。

■ ルナルナユーザーの約8割は、貧血の経験があり！

Q1 貧血を感じることはありますか



Q1. 貧血を感じることはありますか？

まずは、自分が貧血だと感じるかどうか聞いてみました。「ある」27.0%と「時々ある」48.8%と回答した人を合わせると、75.8%もの人が自分を貧血だと感じたことがある、という結果になりました。貧血にはいくつか種類がありますが、約90%は体内の鉄分不足による「鉄欠乏性貧血」だと言われています。貧血とは、血液の量が少なくなるのではなく、全身に酸素を運ぶ赤血球の主成分であるヘモグロビンが減り、体内が酸素不足になった状態のことです。ヘモグロビンは鉄とタンパク質でできているため、鉄が不足すると十分に作られず、「鉄欠乏性貧血」が引き起こされます。

■ “なんとなく不調”…が続いたら貧血のサインかも！？

Q2 貧血になるとどんな症状が現れますか？

めまい・立ちくらみ	24.7%
だるい	17.3%
疲れやすい	16.9%
顔色が悪い	10.6%
頭の動きが鈍い	9.0%
手足の冷え	7.0%
動悸・息切れ	6.9%
運動するのがつらい	6.6%
その他	0.9%

Q2. 貧血になると、どんな症状があらわれますか？

では貧血になった時、どんな症状があらわれるか聞いてみました。1位は「めまい・立ちくらみ」で24.7%、2位は「だるい」17.3%、3位は「疲れやすい」16.9%でした。「めまい・立ちくらみ」は、貧血の代表的な症状です。ただし、「めまい・立ちくらみ」といっても、症状が重く頻繁に起こる場合は、他の病気も疑われるため、医師に相談するようにしましょう。2位の「だるい」、3位の「疲れやすい」は、貧血時の体内の酸素不足が原因で引き起こされます。

実は貧血は、こうした“なんとなく不調”といった症状が段階的にあらわれるこ

とが特徴です。寝不足やオーバーワークなどの思い当たることがないのに、“疲れが取れない”“顔色が悪い”“集中力が低下する”などの不調があれば、貧血の可能性あります。

症状が重くなると、爪がスプーンのように反り返ったり、氷や土などを食べたくなったりする「異食症」など、深刻な状態を引き起こしてしまうケースもあります。

たかが貧血と甘く考えず、不調が続いた場合は、しっかりと対処することが大切です。

■ 日本人女性の約半分が鉄不足！貧血には女性特有の原因が…

Q3 貧血は女性に多い病気であることをご存知ですか？



Q3. 貧血は女性に多い病気であることをご存知ですか？

次に、貧血は女性に多い病気であることを知っているか聞いてみました。93.3%と、ほとんどの女性が「知っている」と回答しました。

日本人女性の約 50%が鉄不足の状態、さらに成人女性の約 10%は「鉄欠乏性貧血」と言われています。

女性は、生理や妊娠・出産など女性特有の要因により、貧血が多いと言われています。

女性は生理で鉄分を失うことが多く、妊娠中はお腹の赤ちゃんに鉄を供給する必要があるうえ、出産時でも大量の血液を失います。そして授乳期には母乳とともに鉄が失われるため、妊娠・産後の女性はさらに鉄不足になりやすいのです。

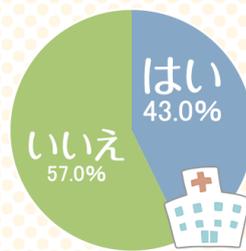
妊娠中や産後にあわてて鉄分をとっても、タイミングとしては少し遅いため、普段から意識的に鉄分を摂取するように心がけ、貧血にならない注意が必要です。

また、極端に食事量を減らしたダイエットも要注意です。食事をセーブすれば、食べ物から摂取する鉄分の量が減ることはもちろん、糖質や脂質の摂取量も減り、代わりにヘモグロビンをつくるのに必要なタンパク質がエネルギー源として消費されてしまうため、鉄不足を招き貧血を助長することにもなります。

夏に向けてダイエットにチャレンジする人は、鉄分を取ることはもちろん、必要な栄養をしっかりとって健康的で美しいボディを目指すようにしましょう。

■ 貧血かなと思ったら、病院での検査もおすすめ！

Q4 貧血を医師に相談、または貧血だと診断を受けたことはありますか？



Q4. 貧血を医師に相談、または貧血だと診断を受けたことはありますか？

続いて、貧血を医師に相談したことがある、または貧血と診断されたことがあるか聞いてみました。

半数近い 43.0%の女性が「はい」と回答しており、多くの女性が貧血に悩む実情がうかがえます。

病院では、血液中のヘモグロビンの濃度を調べることができますから、「貧血かも？」と思いついた症状がある場合は、不安に思うだけでなく、病院での検査をおすすめします。

まったく違う病気の相談に行ったところ、血液検査で貧血を指摘された人も多いようです。医師への相談は貧血を解消するための第一歩。一度、貧血になると、自分自身での生活の見直しだけではなかなか改善はされないこともあります。

■ 約 6 割の人が医師の治療で貧血を改善！再発防止には体内に鉄分を備蓄することが有効

Q5 病院ではどのような方法で改善に導きましたか？(自由回答)

- ・鉄剤を処方された
- ・漢方薬を飲んだ
- ・貧血のための注射を週に一度打った

Q5. 病院ではどのような方法で改善に導きましたか？(自由回答)

では、医師に相談した結果、どのような方法で改善できたかを聞いてみました。

Q4.で医師に相談したことがあると回答した人の中で、実際に症状が改善した人は 56.0%と半数以上で、治療方法を聞いてみると、「鉄剤を処方された」「造血剤を処方された」というように、主に薬による治療が多く見られました。

「鉄欠乏性貧血」の場合、まずは食事療法を指導してもらい改善を目指しますが、それでも良くならなかつたり、重度の貧血の場合は、鉄剤の処方や注射で鉄を補給するのが一般的なようです。

薬の処方などにより数値が改善しても、その後 2~3 カ月は鉄剤の服用を続け、日々使われていく鉄分の補給と同時に、体内に鉄を蓄えるようにします。体内にしっかり鉄を蓄えることで再発を防止するので、症状が良くなったからといって、勝手に服用を中止しないようにしましょう。

また、子宮腺筋症・子宮筋腫など、他の病気が原因で、生理時の出血が増え、貧血を引き起こしている可能性もありますので、自己判断をせずに、医師とよく相談し貧血の原因をしっかりとつきとめて改善を目指すようにしましょう。

また、子宮腺筋症・子宮筋腫など、他の病気が原因で、生理時の出血が増え、貧血を引き起こしている可能性もありますので、自己判断をせずに、医師とよく相談し貧血の原因をしっかりとつきとめて改善を目指すようにしましょう。

■ 鉄分+ビタミン B を摂取して貧血にサヨナラ！

Q6 「鉄分」摂取のために意識的に食べている食材を教えてください

ほうれんそう	22.5%
ひじき	14.9%
肉(レバー)	13.1%
卵	12.3%
ブルーベリー	8.7%
肉(赤身)	8.6%
のり	7.8%
その他	12.1%

Q6. 「鉄分」摂取のために意識的に食べている食材を教えてください

最後に、鉄分摂取のために意識的に食べている食材について聞いてみました。

最も多かったのは、「ほうれんそう」で 22.5%、次に「ひじき」14.9%、「肉(レバー)」で 13.1%でした。

成人女性の 1 日に必要な鉄分量は 12mg、妊娠中の女性は 20mg と言われています。ただし、鉄分は体内で吸収されにくい成分で、摂取した鉄の約 15%程度しか吸収されないようです。成人女性が 1 日に必要な 12mg の鉄を

摂るには、いわし約 17 匹と、かなりの量を食べなければなりません。

鉄分摂取のために食べている食材として第 3 位にあがった「レバー」は、鉄の含有量が多く、吸収率もよい優秀な食べ物です。

また正常な働きをする赤血球を作るには、ビタミン B12 や葉酸も必要です。ビタミン B12 を多く含む食材ではアサリやシジミなどの貝類、葉酸を多く含む食材ではほうれんそうやブロッコリーなどの緑黄色野菜があります。植物性食品に含まれている鉄は吸収率が良くないのが特徴ですが、肉などの動物性タンパク質と一緒に取ると、吸収率が良くなります。ほうれんそうとレバーを合わせて食べるなどの工夫をして、食事から多くの鉄を吸収できるように努めたいものです。また、食材だけではなく、リラックスしてよく噛んで食べると胃酸がよく分泌され、鉄分を効率的に吸収できます。

食事で鉄分を摂るのが難しく不足しがちな場合は、サプリメントで摂取するのもおすすめです。ただし、自己判断で飲むのではなく、医師に相談してきちんと自分に合ったサプリメントを選ぶようにしましょう。

生理のある女性にとって、貧血はみんなに共通した問題です。めまいがしたり疲れやすかつたりしても、ついつい見過ごしてしまいがちですが、それは貧血のサインかもしれません。無理なダイエットはせず、鉄分の多

い食材を摂るなど、食生活に気をつけて、元気にイキイキとした毎日を送るようにしたいものです。

【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

「疲れやすい」「めまいや頭痛がする」「イライラして物事に集中できない」…。体質だと思ってあきらめていませんか？こんな症状はもしかしたら貧血が原因かもしれません。

貧血の予防・改善には日々の食事などの生活習慣の見直しが大切です。月経やダイエットなどが原因で、女性に起こりがちな「鉄欠乏性貧血」。症状が気になる場合は、一度血液検査で貧血チェックをしてみるとよいでしょう。

※ 調査実施時期：2014年5月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員 4,325名

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 194 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp