

立ちくらみ、朝起きれない、クラクラする……

# 「ファイチ」でつらい貧血にサヨナラ

自覚症状がなくても65%以上の30代女子が該当するという貧血。朝起きにくかったり疲れやすかったり、は体質だと諦めないで。貧血が原因かも！

監修：田村由利子(PREKUS) スタイリング：岡野裕恵 イラスト：さくちろえ(ソフトデザイン) 取材：文・西村知子 取材協力：京珠クリニック管理部長

## こんな人は要注意！

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

- 朝起きるのが辛いと感じている
- 立ちくらみやめまいが頻りに起こる
- インスリンや甲状腺薬を服用している
- 産後3ヶ月以内の産後である
- よく寝たのに朝起きると体が疲れる
- 髪が抜け、髪が伸びないことがある
- 冷え性や手足の冷えがひどい
- 頭痛、めまいが頻りに起こる
- 月経痛がひどい

①→②  
貧血の心臓はぼとんとダサ。

③→④  
貧血の可能性大！ 対策を考えて！



めまいや頭痛は貧血の症状です。お薬を飲んで治すこともありますが、お薬だけでは治りきれない場合があります。お薬を飲んで治すだけでなく、お薬以外の対策も考えてみましょう。

朝起きにくい、疲れやすい、めまいや頭痛……貧血の症状が頻りに起こる！  
貧血が原因でめまいや頭痛が頻りに起こる。お薬を飲んで治すこともありますが、お薬だけでは治りきれない場合があります。お薬を飲んで治すだけでなく、お薬以外の対策も考えてみましょう。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。



貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

貧血は自覚症状がなくても、心臓や脳に酸素が不足して、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

## 貧血のこともっと知りたい！ Q&A

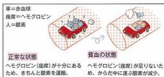
Q1



貧血ってどんな状態？

A 「からだの酸素不足」状態だからふらふら～

鉄が不足すると、体内のすみずみに酸素を運ぶ役割の「ヘモグロビン」が減少。からだに酸素が運ばなくなるため、ふらふらしたり立ちくらみが起こるのです。



Q2



貧血って病気の？

A さざまな不調をもたらす立派な病気

貧血の症状は、立ちくらみや疲労感、イライラ、頭痛など多岐にわたります。ひどくなると昏倒状態に陥ることも。貧血ははげしかったら病気。お薬で早く治しましょう。

教えてくれたのは  
片岡真理先生  
30代女子の専門的な生き方を、パートナーシップとしてお薬の先進医療でサポート。美容、健康の「自覚症状」の専門家。執筆、講演活動。内科医。03-5795-1155

Q3



放置するとどうなるの？

A 症状がどんどん進行早めの治療が大切

貧血はひとつの病気で、放置すると症状が進行。また、薬が効かない状態を補助と、心臓がたたく血液を送り出すスピードとして負荷にも、貧血は放置しないで早めの治療を始めて。

Q4



どんな栄養素を摂るといいの？

A おなじみの鉄分に葉酸とビタミンB12も！

普段の食事で摂りづらくても、微量ずつでも毎日必要なのが鉄分。症状改善のためにはさらに同時に、葉酸とビタミンB12の摂取がマスト！



Q5



サプリで対処できるの？

A 大量の錠剤を飲み続けることがそもそも困難

栄養補助食品であるサプリメントは、配合される成分も医薬品とは違うもの。たとえ1日に必要な鉄分の量をサプリで補うには大量の錠剤が、習慣化が難しい。