

鉄不足でまず思い浮かぶ症状は**貧血**（男性：ヘモグロビン[Hb]値<13g/dl、女性：[Hb]値<12g/dl）でしょう。血液検査で貧血と判定されるほどの鉄不足はすでに重症レベルと考えなくてはならないようです。「**フェリチン**」という体内の鉄貯蔵量を反映するタンパク質を測定してみると、ほぼ底を付いているケースがほとんどのようです。

鉄不足は貧血のほかにも次のような様々な症状を惹き起こします。

- ①骨・皮膚・粘膜の障害 ②知能・情動への影響（不眠・集中力低下・学習障害・うつ・パニック障害）③ホルモンへの影響 ④白血球・免疫への影響 ⑤消化系に及ぼす影響（嚥下障害、食欲不振、下痢、便秘、氷を好んで食べる）⑥いわゆる不定愁訴：頭痛、イライラ、耳鳴り、肩こり、寝坊癖、疲労、むずむず脚など。

健康診断などの血液検査で貧血ではないから鉄不足は無いだろうと考えてしまいがちですが、貧血でなくとも**潜在的鉄欠乏の方は相当数います**。なぜ鉄が不足するとメンタルが不安定になるかという、**やる気を高めるノルアドレナリン・ドーパミン、興奮と抑制のバランスを調整するセロトニンといった脳内神経伝達物質が、タンパク質を原料として造られる際に鉄が必要だからです**。認知症にも深く関わっているようにも思います。

牛・豚・まぐろなどの赤身肉やレバーに含まれる**動物由来「ヘム鉄」**、小松菜、海苔、パセリといった植物系食材に含まれる「**非ヘム鉄**」、吸収がよいのは前者です。ダイエットをしている方や菜食主義の方は鉄分が不足になりがちです。「ヘム鉄」サプリメントの服用も有効だそうです。

鉄が充足されれば吸収しなくなるだけです。鉄過剰に陥ることはないとのこと。

鉄分の大切さなどは、精神科名医の秋根良英先生の話しを参考に紹介させていただきました。更に詳しく知りたい方は先生の著書やYouTubeをご覧ください。

認知症予防には
水・運動・食事・口腔

代表



いつもお伝えしている「**水・運動・食事及び歯磨き・排便**」は、**認知症の予防にも効果**があります。特に**1日1500CCの水分補給**は、健康な人も心掛けてください。なんとなく頭がはっきりしないとか、「ぼんやり」や「うっかり」が増えていると感じているなら、「脱水」が起こっているのかもしれない。認知症になったのではないかと不安になる前に、しっかりと水分補給しましょう。

適度な運動も重要です。運動習慣がなく、普段から体をあまり動かさない人は、認知力が低下しやすくなります。

食事は高齢者でも**1日1500キロカロリー**は摂取しないと低栄養におちいります。低栄養になると認知力が回復しづらくなります。

また、歯周病を引き起こす**歯周病菌も認知症の発症と関係している**ことが知られています。

このように認知症の予防には、水分、運動、食事・口腔衛生が深く関わっていますので、普段からそれぞれ意識をして生活することが大事です。

今月のスタッフのコメント

お題 宝くじ5億円当たったら？

管理者

E.K



当選しても周りに黙っていた方がいいと聞きますが、秘密にしておくのは難しいので、家族や友人、お世話になっている方々と豪華クルーズ船の旅に出掛けて、日頃の感謝を伝えたいです。残りは寄付をして早めに全部使い切り、今の生活に戻りたいです。

管理栄養士

M.O



子供食堂・犬の保護施設・ドッグラン

子供食堂の建築と運営に2億。犬の保護施設に2億使います。残りで見える素敵な場所に、ドッグカフェで癒しの空間を作ります。皆さん、いらして下さいね。