



専門医がお答えします!

気になる症状のQ & A

Q

毎年夏になると食が細くなる上、とても疲れやすくなり、頭痛を伴うこともあります。どこか悪いのでしょうか?

(41歳・女性)

循環器内科

回答者

末石通暁 品川ハートメディカルクリニック 院長

A

貧血の可能性が考えられます。貧血を防ぐ食生活を心掛けてください。食欲不振をもたらす病気は多岐にわたるため原因を調べ、適切な治療を行うことも大事です。

貧血とは、赤血球の中の血色素(ヘモグロビン)が減少した状態です。全身に酸素を運ぶ働きをしているヘモグロビンが減ると、全身の組織が酸欠状態になり、倦怠感や食欲不振、動悸、頭痛、息切れ、立ちくらみなど、さまざまな症状が現れます。

女性の場合、月経による出血などが原因でヘモグロビンの材料である鉄分不足による鉄欠

乏性貧血が多く見られます。夏は汗と一緒に鉄分も流れ出してしまうので、夏バテだと思っていたら実は貧血だった、という人も少なくありません。

食欲が減退しやすい夏は、量よりも質を優先した食事をとるように。疲労回復に役立つ豚肉やウナギ、豆類などを積極的にとるとよいでしょう。カレーの材料に使われるターメリック(ウ

コン)などのスパイスには、食欲増進効果があります。肉類や魚類などの動物性食品には鉄分の吸収がよいヘム鉄、ヘモグロビンをつくるタンパク質が多いので、鉄の吸収を促すミネラルの多い野菜と一緒にとるようにしましょう。

なお食欲不振や頭痛を起こす病気は数多くあります。専門医で原因を調べることも大事です。