

# プチうつ

原因は  
**鉄分不足**かも



人体における鉄の働きはたくさんありますが、血液中の酸素の運搬役であるヘモグロビンというたんぱく質を作る原料となることはよく知られています。

鉄が不足するとヘモグロビンを作れず、いわゆる鉄欠乏性貧血になってしまいます。

鉄欠乏性貧血になりヘモグロビンが不足すると身体の各部位へ必要な酸素を運ばませんので、機能低下を起こしてしまいます。このことは、脳も例外ではなく、酸素不足で機能低下した脳は、集中力の低下などうつ状態に似た症状の原因になります。

## 『鉄分とココロの関係』

セロトニンなどの脳内ホルモンを作るうえでも、ミトコンドリアで、エネルギーを作るうえでも、必須のミネラル、それが

**鉄！** ココロに効く栄養素の筆頭です。おやすみホルモンといわれるメラトニンはセロトニンからつくられます。また、ミトコンドリアの機能が低下すると、「疲れやすい」「やる気がでない」という症状がでやすくなります。

ハッピーホルモン

**セロトニン**

不安をやわらげてくれる幸福ホルモン。

リズムカルな運動やグルーミング(人や動物をなでて心を落ち着ける)などでも分泌が促進。朝日を浴びると分泌が高まる。

おやすみホルモン

**メラトニン**

セロトニンから作られる。体内時計を調節して自然な眠りをいざなう。朝太陽を浴びることで「メラトニンスイッチ」が入り、14～16時間後に分泌を抑制。

## 体でわかる！鉄欠乏の人の特徴



## 鉄分不足チェックリスト

<input type="checkbox"/> 硬いものを噛みたくなる(氷など)	<input type="checkbox"/> イライラしやすい
<input type="checkbox"/> 爪に丸みが少ない、割れやすい	<input type="checkbox"/> 憂鬱、不安
<input type="checkbox"/> 夕方から夜にかけて脚がムズムズする	<input type="checkbox"/> アザができやすい
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 歯ぐきから出血しやすい
<input type="checkbox"/> 冷え性	<input type="checkbox"/> 生理前に不調になる
<input type="checkbox"/> 髪の毛が抜けやすい	<input type="checkbox"/> 出血が多い(経血量・痔・胃潰瘍)
<input type="checkbox"/> 喉に不快感、飲み込みにくい	<input type="checkbox"/> 食が細い
<input type="checkbox"/> 頭痛、頭重感、めまい、たちくらみ	<input type="checkbox"/> 出産経験がある

チェックされましたか？何個チェックがつかしましたか？

4つ以上は黄色信号！ 6つ以上は赤色信号！