

夏バテではないかも…

鉄欠乏性貧血のお話

最近「体がだるく、疲れやすい」「朝起きられない」など「夏バテ」のような症状がありませんか？もしかしたら、それは鉄欠乏性貧血が原因かもしれません。

夏は冬に比べて発汗が多くなる季節です。実は汗には塩分だけではなく鉄分をはじめとするミネラル成分もたくさん含まれています。もしも、身体の鉄分が不足している時に、汗で鉄分が体外に出て行ってしまったら、貧血が進行することもあります。特に女性の場合、月経中は注意が必要です。

貧血の症状

貧血は、血液に含まれる赤血球やヘモグロビンの量が基準値を下回った状態。血液の酸素運搬がうまくいかなくなり、身体のだるさや疲労といった様々な症状が現れます。

貧血の原因

原因の大部分は鉄不足です。鉄は、血液中でヘモグロビンを構成する重要な成分の1つです。不足すると、ヘモグロビンが減少してしまい、貧血となります。これを「鉄欠乏性貧血」と言い、日本人の貧血患者の約7割が該当します。

食事に原因あるかも…

- 夏なので、ダイエット中
- 最近食事はインスタントや冷凍食品ばかり
- 朝食は食べたり食べなかったり
- 外食や弁当が多い



貧血と低血圧との違いは？ どちらもめまいや立ちくらみがあるけれど

低血圧は文字通り「血圧が基準値より低い状態」。つまり「体中に血液を送り出す心臓のポンプの力が弱まっている状態」を指します。貧血？低血圧？これはヘモグロビンの濃度を測定するとすぐにわかりますので、一度医師の診察を受けることをお勧めします。

食事での貧血予防

1日に必要な鉄分：成人女子12mg、成人男子10mg

3食規則正しくバランスのよい食事を心掛け、女子は日頃から食事で鉄を多くとるようにしましょう。鉄には、主に肉・魚などに含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。「ヘム鉄」は体内への吸収率が高く、「非ヘム鉄」は吸収率が低いという違いがあります。「非ヘム鉄」は良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。

保健だより

テーマ
鉄欠乏性貧血

発行年月
2017年8月

発行
健康サポート
センター
保健室

No.14



INFOMATION

要予約

後期の学校医健康相談 11月16日(木)、12月7日(木)
時間：13：30～ 田村医院 院長 田村博子先生
前日17時までに保健室へ申し込む

日にちが
変わりました