

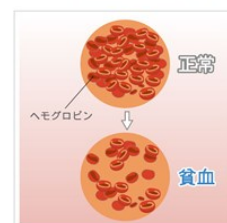
たかもりメテックだより

●鉄欠乏性貧血の症状と対策●

《そもそも、貧血とは?》

貧血とは、血液の赤血球に含まれる**ヘモグロビン**が減った状態をいいます。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ役割を担っているため、ヘモグロビンの量が減ると全身に運べる酸素の量も少なくなり、からだの各組織や臓器が酸欠状態になってさまざまな症状が現れます。

■ 貧血とは
ヘモグロビンの減少



《鉄欠乏性貧血とは?》

健康診断などで指摘される貧血のほとんどが、何らかの理由で鉄が不足しておこる「**鉄欠乏性貧血**」です。

■鉄欠乏性貧血の主な原因

- ・月経
- ・妊娠、出産
- ・栄養不足（ダイエットなど）
- ・癌などによる消化器からの出血

■女性だけでなく、男性・子供も要注意!

女性は月経や妊娠・授乳のため鉄不足になりやすいといえますが、潰瘍、痔、癌などによる消化管からの出血が原因で貧血を引き起こすこともあるため、男性も注意が必要です。また、子どもの貧血の原因にも、鉄不足をはじめ慢性疾患や慢性的な感染症、まれに白血病・神経芽腫・悪性リンパ腫といった小児がんなどがあります。

《鉄欠乏性貧血の予防と対策》

鉄不足による「鉄欠乏性貧血」は、軽度であれば食事で改善できます。

鉄には、肉や魚など動物性食品に多く含まれる「**ヘム鉄**」と野菜や穀類に含まれる「**非ヘム鉄**」の2種類があります。非ヘム鉄よりヘム鉄のほうが吸収率が高いため、鉄を効果的に摂取するにはヘム鉄を多く含む食べ物を選ぶのがおすすめです。また、非ヘム鉄もヘム鉄と同時に摂取することで吸収率がアップします。

■ヘム鉄が多く含まれる食品

- ・豚レバー
- ・鶏レバー
- ・牛赤身肉
- ・マグロの赤身
- ・かつお など



■非ヘム鉄が多く含まれる食品

- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・ひじき
- ・大豆
- ・アーモンド など



■鉄以外に必要な栄養素

貧血の予防・改善には、色々な食品をバランスよく食べることが大切です。

- ・たんぱく質 ⇒ ヘモグロビンの材料となる
- ・ビタミンC ⇒ 鉄の吸収を高める
- ・葉酸・ビタミンB12など ⇒ 赤血球を作る

貧血かな?と思ったら

貧血の原因には重い病気が隠れている場合もあります。また、貧血のような症状があったとしても、実際には他の病気の症状であることも考えられます。貧血かな?と思ったら、自覚症状だけで判断するのではなく、一度血液検査を受けてみることをおすすめします。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



の期間は、連休となりますので、
お気をつけ下さい。

2019年4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 終日休診
8	9	10	11 午後休診	12	13 午後休診	14 終日休診
15	16	17	18 午後休診	19	20 ※小児科休診 午後休診	21 当番医 ※小児科休診
22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 終日休診
29 昭和の日	30 祝日					

2019年5月

月	火	水	木	金	土	日
		1 天皇即位の日	2 祝日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20	21	22	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 終日休診