

いっき いっき 南丹

-42-

お元気ですか？
保健師です。



貧血はだれにでも起る病

「バランス良い食事で鉄分補給を！」

貧血が進行すると日常生活に支障をきたします

貧血は、酸素を全身に運ぶ働きをしている血液の中の赤血球のヘモグロビンが減少している状態をいいます。そうなる事で、体内の細胞が酸欠状態になり、頭痛やめまい、動機、息切れ、疲れやすさを感じるようになり、ひどい場合は、吐き気や呼吸困難を感じる方もあります。長期に貧血があり治療をしないと、頻脈、心肥大などの症状が起こることもあります。貧血の状態に慣れてしまうと重度の貧血でも自覚しないことがありますので注意が必要です。

貧血はさまざまな病気に

つながっています

貧血には、鉄欠乏性貧血のほか、慢性の出血によるもの、再生不良性貧血や、溶血性貧血などがあります。

す。放っておくと、命にかかわる病もありますので、一言に貧血といっても、しつかりと医師の診察を受けることが大切です。貧血患者の約6

割は、鉄欠乏性貧血です。偏った食事や、お年寄りなどでは、食事の摂取量が減ったり、胃で必要な鉄分を吸収することができなかつたりして起こることがあります。また、胃や腸にできるポリープやがん、潰瘍などから慢性的に少量ずつ出血することによって起こる貧血や子宮筋腫などが原因で月経が重くなり、これによって貧血となることもあります。慢性出血の原因のほとんどは、検診で早期に発見が可能です。

鉄分を補給しよう

鉄欠乏性貧血の場合、その多くは食生活に気を付けることで改善します。

- ① 食事は1日3食正しく食べ、偏食・減食・欠食は直しましょう。
- ② 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養素をバランス良く取るようにしましょう。



- ③ 良質のたんぱく質を含む食品を食べましょう。
- ④ 鉄分を十分に取りましよう。(肉や魚介類の赤身、卵や乳製品、大豆、野菜、海藻、穀類に多く含まれます)
- ⑤ ビタミンB12 (牛・豚レバー、卵黄、チーズ)、葉酸 (納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど) を多く含む食品を取りましよう。また、ビタミンC (新鮮野菜や果物) は、食品中の鉄が身体の中で吸収されるためになくならないものです。
- ⑥ 緑茶などに含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げます。食事中に飲むことは控えましよう。



しかし、症状が出てから食生活を改めたとしても、即効性がある訳ではありません。そのため、貧血の治療は長い目で、継続的に行

うことが大切です。

また、10代の思春期のころは、成長期で身長が伸びたり、身体的にも変化が起こる時期であり、このころに必要な鉄分は、通常の2〜3倍と言われています。

この時期必要なのは、バランスの良い食生活と規則正しい生活リズムです。思春期の大切なとき、家族がしっかりと食生活や生活のリズムを管理してあげることが大切です。

早期発見・早期治療を

「平成23年度市民健診の申込書」が各家庭に届いていることと思います。貧血の検査もありますので、ぜひ受診しましょう(加入医療保険により受診方法が異なります)。また、市民健診で実施している各がん検診は、年齢や性別で該当すれば市民の方はどなたでも、受診できます。子宮頸がん検診20歳〜40歳、乳がん検診40歳〜60歳の5歳刻みの節目の方を対象に、自己負担金が無料となるクーポン券付の検診も実施しています。

市民健診の申し込みが、健康づくりの第一歩となります。健診をうまく利用して健康づくりに生かしましょう。