生活習慣病対策シリーズ⑤

正常値へモグロビン(g/dl)

性 男 13.0~18.0

性 12.0~16.0

★貧血の症状 ○※ チェック

増え、

臓器の疾患を引き起こすことにもなります。

まり心臓はフル回転することになります。これが慢性化すると、脈拍が 酸素を運ぶという大切な役目がありますが、貧血になるとその働きが弱 の異常を意味します。赤血球の構成成分の一つであるヘモグロビンには、 貧血とは、めまいなどを示す言葉ではなく、血液中の赤血球の数や質

動悸・息切れといった心臓病に似た症状があらわれ、さまざまな

Щ

以前とくらべて疲れやすい 下まぶたの裏が白い

顔色が悪いとよく言われる

頭痛がする

動悸がする

めまいや耳鳴りがする 神経が過敏になった

からだを動かすと呼吸が苦しくなる

○が3つ以上ある人は専門医を受診しましょう。

あります。

脱力感や虚脱感がある



監修

光洋精工㈱ 亀山工場











先生



||一つてどんな症状や

原因と症状

れます。 ます。専門的な病名として、鉄欠乏性貧血、 足する場合、そして赤血球を作る機能が低下した場合の3つが考えられ 貧血となる原因は、赤血球を失う場合、赤血球を作るための成分が不 鉄芽球性貧血、 汎血球減少症の貧血、 巨赤芽球性貧血などが挙げら 出血による貧血、 溶血性貧

要が高まり、月経の開始とともに鉄分を失うので、発生率が高くなります。 よって貧血となることも 瘍や痔などの慢性出血に す。その他胃腸の悪性腫 乏を生じることもありま ことが困難となり、 を生じます。とくに女子の場合は、思春期に急速な成長のため鉄分の需 作るのに不可欠な物質ですから、鉄が不足するような状態によって貧血 妊娠を繰り返した女性にも多くみられます。これはつわりの重い妊婦 また、胃の粘膜が荒れていたり、胃切除されていても鉄分を吸収する 中でも、もっとも多いのが鉄欠乏性貧血です。鉄は、ヘモグロビンを 食事を満足にとれないために鉄欠乏になりやすいからです。 鉄欠





るビタミンCや良質のたんぱく質と一緒にとるこ 分は吸収率の悪 も大事な要素といえます。 貧血 生活のポイントは鉄分をはじめとした銅 カルシウムなどのミネラル 0 III 予防には生活習慣や食生活の改善が、 い栄養素ですから、 の補給 吸収率を上げ です

鉄分の多い食品をとる



ビタミンCをとる

鉄 亜

最

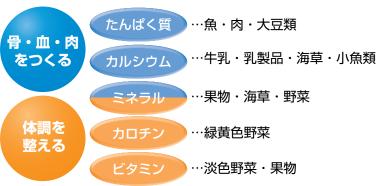
めぐるように新陳代謝を促す軽い運動を続けるこ

新鮮な血液がスムーズにからだを

とが大切です。



バラシスのよい食事を心掛けましょう



体温• エネルギーの もとになる

…油類・マヨネーズなど

炭水化物

食事の前には緑茶、紅茶、 コーヒーなどはできるだけ 控えましょう。これらの中 に含まれるタンニンという 物質は胃の中で鉄と結合し て吸収しに<<します。

