

血色素量（ヘモグロビン濃度）低値者の割合

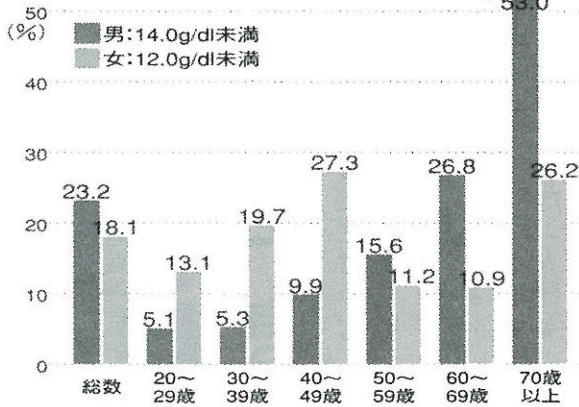


図 1



気をつけましょう 貧血

貧血の症状は、よくいわれるめまいや動悸、息切れだけではありません。全身の組織に酸素が足りなくなること、さまざまな症状が現れます。

貧血のほとんどは、命に関わるものでないため「貧血くらい」と軽視してしまいがちですが、脳に酸素が足りなくなること、記憶力が低下したりイライラするなどの症状が長時間続くことがあります。

また、高齢者の貧血はうつ病を引き起こすことがあります。やる気がなくなり、すべてのことがらがおっくうになって問題を解決する能力が低下します。こうした状態が痴呆のように見えてしまうことがあります。

貧血にはいくつかの原因と種類があります。最も多いのが鉄不足による貧血です。手軽になんでも食べられる飽食の時代である最近に再び貧血になる人が増えてきました。ま

たちくらみ、めまい、頭痛、失神



鉄欠乏性貧血の症状

た、貧血予備軍（ヘモグロビン濃度が低い）は女性の方が出産等の影響で多いことはよく知られていますが、意外なことに70歳以上になると男性の半数が貧血予備軍になっています。（図1）

- ・口の端が切れる
- ・食べ物が飲み込みにくい
- ・酸味がしみる
- ・硬いものを大量に食べたくなる
- ・肌がカサカサになる
- ・爪が割れやすい
- ・爪がスプーン状に反り返る
- ・抜け毛、枝毛が多い

症状の出方には個人差があり、症状の強さや症状の重複などで不安になる必要はありませんが、逆に軽い貧血とあなると、貧血の陰に隠れている他の重大な病気を見逃すこともありま

鉄が不足する四つの原因

- ・鉄の摂取不足：食生活の乱れやひとり暮らしのため偏食など不健全な食生活で鉄不足。
- ・鉄の摂取障害：胃を切除したために起こり、鉄の吸収が悪い。
- ・体の外に出て行く鉄の量の増加：慢性的な病気（胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がん、痔病など）によりじわじわと出血が続く。
- ・鉄の需要の増大：思春期の成長に伴う血液量の増加や妊娠、出産により必要とされる鉄の増加

豊富な鉄+バランス食で貧血予防を

鉄欠乏性貧血は一種の栄養障害といわれるほどです。しかし、不足している鉄だけを補えば良いわけではありません。一日に必要なエネルギーを満たし、各種栄養素をバランスよくとってはじめて健康な体が維持され、貧血が改善できるのです。レバーは鉄分が多いものの代表ですが、穀

す。これらの症状に当てはまる人は血液検査を受けましょう。

献血のお知らせ

日時及び場所 8月30日（月）  
日置町保健センター 9時30分～12時  
山口ながと漁協  
黄波戸支所（黄波戸漁協）14時～16時  
献血の種類 200ml・400ml  
その他 献血手帳をお持ちの方はご持参ください。



類や豆類には鉄分はもちろん各種栄養素が含まれています。しっかりとりたいものです。さらに、効率よく鉄を吸収するには、加熱しても強いイモ類のビタミンCと一緒にするとよいでしょう。

夏の貧血予防の食生活が秋の体力を作りま