

# 健康メモ

本当は怖い、貧血

貧血は『立ちくらみや、フラットとたおれる病気』という印象が強く、身近にもよく耳にするため、あまり重大にとらえられませんが、しかし、様々な症状や病気を引き起こす場合があり注意が必要です。

## 【貧血とはどんな病気？】

血液の中の赤血球は全身に酸素を運ぶ大切な役割を担っています。貧血は赤血球の中のヘモグロビンが減少した状態で、体のあらゆる部分に酸素不足が起り、様々な症状があらわれます。

## 【貧血の症状】

- 脳の症状→頭痛、めまい、失神発作、耳鳴り
- 全身症状→疲れやすい、脱力感、ふらつき、微熱
- 皮膚症状→顔色が悪い、目の下や唇が蒼白
- 呼吸の状況→息切れ
- その他→こんな症状も！
- ・寒さへの抵抗力が低下し、すぐに寒がる
- ・口角炎や舌が荒れやすい
- ・氷をガリガリと食べたがる
- ・一見、貧血とは無関係ともわれる症状もあり、注意が必要です。

## 【放置するとどうなる？】

記憶力や集中力、認知力の低下、興奮しやすくなる等の、脳の機能低下による症状が現れる場合があります。貧血を代償する働きのため心臓など臓器に過剰に負担がかかり、狭心症や心不全等を引き起こすことがあります。

## 【予防するには？】

貧血の原因で最も多いのは、体内の鉄分が不足することです。ヘモグロビンの生産が低下する『鉄欠乏貧血』です。一、予防法その一→鉄を摂る



鉄は体内で合成されないの、食事から摂取する必要があります。吸収の違いによりヘム鉄と非ヘム鉄にわけられ、ヘム鉄の方が効果的な吸収が期待できます。一、予防法その二→たんぱく質を摂る

たんぱく質は赤血球の材料となります。過不足とならないよう適量を意識して摂取しましょう。一、予防法その三→野菜を摂る

野菜に多く含まれる、ビタミンCが非ヘム鉄の吸収を高めます。一緒に摂るのがおすすめです。



## 【原因を正しく知る】

貧血の原因は様々で、出血や血液をつくる働きの異常など、重大な病気が隠れている場合もあるため、まずは医療機関で診断を受けることが大切です。

激しいスポーツによる貧血や、月経・妊娠等による女性特有の貧血、高齢期の栄養の吸収低下によるものなど、自分の貧血の原因を知り、それに合った対応を心がけましょう。

保健師 酒井 香奈子



# 10月は里親月間

## 家庭のぬくもりを求めている子どもたちのために 里親になりませんか

里親とは、親の病気や離婚など様々な事情により、家庭で暮らせなくなった児童を自分の家庭に迎え入れ、愛情と真心を込めて養育して下さる方のことです。

里親制度は、児童福祉法に基づいて児童の養育をお願いする制度であり、生活費や教育費、医療費などは公費により支給いたします。

里親制度について詳しく知りたい方、里親を希望される方は、お気軽にご相談ください。



子どもが好き

家庭に恵まれない子どもの役に立ちたい

そんな気持ちがある方は、ぜひご相談ください。