

あなどってはいけない

女性に多い 貧血



成人女性の **4人に1人** が貧血であるといわれます。

貧血とは血液中のヘモグロビン濃度が **12g/dL 未満** に減少している状態をいいます。

ヘモグロビンが減ると酸素の運搬がうまくいかずに、全身が酸素不足になり、**疲れやすくなったり、息切れ、動悸**などの様々な症状が現れます。このような症状で貧血に気づくこともあれば、

ゆっくり悪化し体がその状態に慣れてしまって気づかない場合もあります。

また、貧血には背後に大きな病気が潜んでいるかも知れないので注意が必要です。

それは「貧血」かも？ チェックしてみましょう！

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 朝起きられない | ☐ すぐに動悸や息切れがする |
| ☐ 食欲がない | ☐ 疲れやすい、体がだるい |
| ☐ めまいや立ちくらみがする | ☐ 顔色が悪いとよく言われる |
| ☐ 爪が割れたり欠けやすい | ☐ 下まぶたの内側が白い |

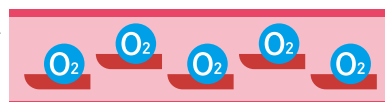
☆1つでも当てはまったら貧血の可能性が… 要注意!



貧血の約7割は **鉄欠乏性貧血** です。

これは、ヘモグロビンの材料である鉄が不足することによって起こります。ヘモグロビンは、酸素を身体の隅々まで運ぶという大切な役割を担っており、鉄が不足してヘモグロビンが減ると、全身が酸素不足となり様々な症状を引き起こします。

正常な血管 ▶



貧血の血管 ▶



ヘモグロビンが少ないため、酸素不足になる

鉄欠乏性貧血の予防 ～食事から鉄を摂る工夫～

様々な食品から バランスよく鉄を摂る

- あさり ●しじみ
- レバー ●赤身肉
- ひじき ●ほうれん草
- 大豆 等がおススメです。



ビタミンCは吸収の味方

緑黄色野菜や果物などは、ビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは鉄の吸収を高めるので、ビタミンCを豊富に含む食品と一緒に食べましょう!

よく噛んで食べる

ゆっくりとよく噛んで食べると胃酸がよく分泌されるので、鉄の吸収がよくなります。また、酸っぱいものも胃酸の分泌を高めるのに効果的です。

貧血の注意点

こんな人は要注意!

- 無理なダイエットをしている人
- 運動量の多い人
- 妊娠期や授乳中、月経量の多い人
- お酒を飲みすぎる人

症状が続くときは?

だるさやめまい、食欲不振などが続いている場合は、「このくらいなんともない」と自己判断せず、いち早く**医師の診断**を受けましょう。



ただの貧血とあなどっていると…

●がんや胃潰瘍 ●肝硬変 ●腎不全 ●白血病 ●子宮筋腫 ●子宮内膜症
など、大きな病気が貧血を引き起こしているかも知れません!
健診の結果「**貧血**」と言われた場合は、必ず受診し検査を受けましょう。

こんな症状は要注意!

- 階段を上ると息切れがする
- 氷が食べなくなる



お問い合わせ

ワールド健康
保険組合 保健師
TEL: 078-302-8185

