

あなたは大丈夫？

# 鉄欠乏性貧血

あなたは健診で貧血を指摘されたことがありますか？  
若年から中年の女性に多い貧血ですが、その中の約80%が「鉄欠乏性貧血」といわれています。対処すれば治りやすい病気ですが、放置すると心臓や脳などの臓器にも負担がかかり、様々な影響があります。よく耳にする「貧血」ですが、実際に体の中でどのようなことが起こっているか知っていますか？

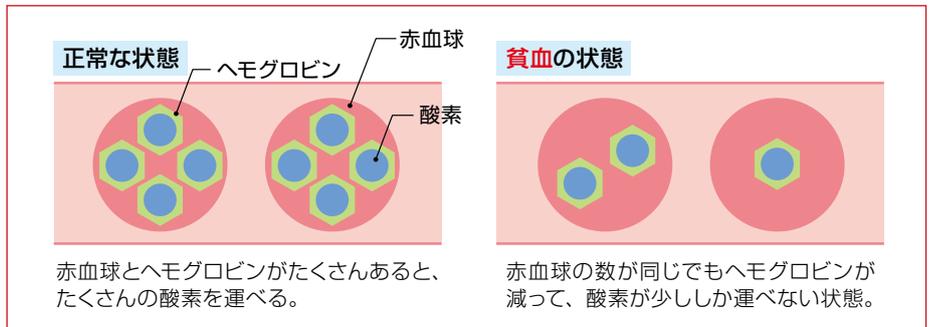
## そもそも貧血ってなに？

貧血とは、ヘモグロビンの数が減ることによって、体内に十分な酸素が運ばれなくなっている状態を言います。



ヘモグロビンとは

鉄分とたんぱく質で作られていて、酸素を運ぶ役割を担っています。



## 貧血は 自覚症状を感じにくい病気 です！

貧血はゆっくり進行するため、体も貧血状態に慣れて、症状を自覚しにくくなります。また、明らかな原因が無く、体質や若い頃から続いている場合もありますが、貧血を指摘されたら、必ず受診して原因を調べましょう。

## こんな自覚症状が現れることも！

- ちょっと走っただけで動悸や息切れがする
- 疲れやすくて、休んでいるのに疲れが取れない
- 立ちっぱなしだと、めまいや動悸がする

このような症状がある方は特に、健診結果を確認してみましょう。気になる方は、早めに受診を。

要受診や要治療判定になっていた方は、必ず受診が必要です。

## 健診結果を確認しましょう！

健診結果のうち、次の3項目を確認してみましょう。

◎赤血球	◎血色素量 (Hb)	◎ヘマトクリット (HT)
<input type="checkbox"/> 女性 370万/ $\mu$ ℓ以下	<input type="checkbox"/> 女性 12g/dℓ以下	<input type="checkbox"/> 女性 34%以下
<input type="checkbox"/> 男性 400万/ $\mu$ ℓ以下	<input type="checkbox"/> 男性 13.5g/dℓ以下	<input type="checkbox"/> 男性 40%以下

## こんな時にも貧血になります！

### ●妊娠中

おなかの中の赤ちゃんを育てるため、妊娠中は母体の鉄分が胎児へと移行し、貧血になりやすくなります。



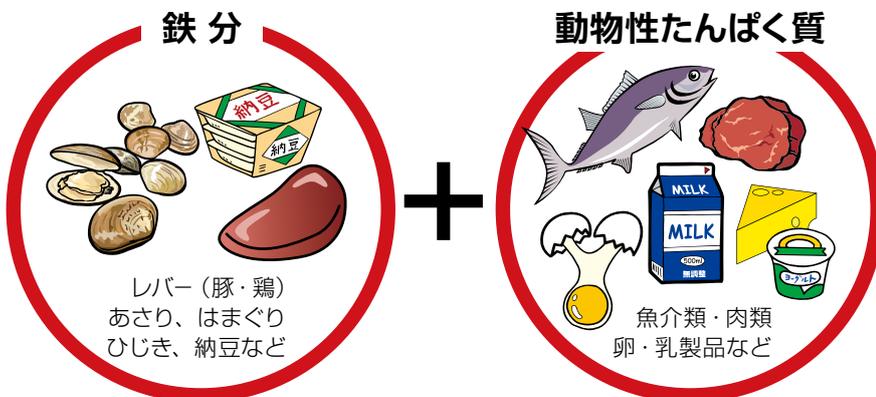
### ●出血性の病気

子宮筋腫や子宮内膜症、胃ガンや大腸ガンなどといった慢性的な出血によって鉄不足になり、貧血症状が現れます。

## ワンポイントアドバイス！

## ～貧血予防のための食事～

無理なダイエットで食事の量を極端に減らしたり、一人暮らしで惣菜パンやパスタなどの単品の食事で済ませていると、鉄分不足によって貧血を招きます。鉄分が不足することで、ヘモグロビンが十分に作られず、酸素を全身に運ぶ量が少なくなります。鉄分は体の中に吸収されにくいので、積極的に摂らなければなりません。不足しがちな鉄分とたんぱく質をバランスよく摂り、貧血を予防しましょう。



貧血の原因は様々ですが、正しく治療することで、治りやすい病気です。放置せず、食事などに気をつけながら、早めの対処を心がけましょう。

●次回は予防のための食事や生活習慣をテーマにお送りします。

健康保険組合からの **お知らせ**

## 被扶養者実態調査の実施について

**実施時期：9月～10月**

(詳細は社内メール・店頭ポータルサイトにてお知らせ致します。)

### 対象者の方には、被扶養者実態調査表をお送りします。

ワールド健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、医療費の適正化並びに被扶養者の認定状況の確認を目的として、毎年「被扶養者実態調査」を実施しています。当健康保険組合に加入している被扶養者(家族)の状況は、「就職した」「収入が増加した」「結婚した」などにより、毎年状況が変化しているため、その状況を正しく把握しなければなりません。

調査にあたっては、証明書類の添付が必要です。

お手元に調査表が届きましたら期限内に提出できるよう、早めに証明書類をご準備下さい。

### ！ ご注意ください

- ①調査表の提出がない場合、扶養の認定は継続できません。
- ②扶養の実態が既に無く、扶養削除の手続きを忘れていた方は、速やかに各事業所の給与厚生課(総務)にお申し出下さい。

# 健<sup>けんこう</sup>心<sup>けんぼ</sup>健歩 チャレンジ 秋

## "申込み"が始まります！

### ウォーキング& 健口ワールド宣言

※詳細は①全社メール ②健保ホームページ  
③店頭ポータル でお知らせいたします。



**申込期間** 9月1日(火)～9月25日(金)

**実施期間** 10月1日(木)～10月31日(土)

**対象** ワールド健康保険組合被保険者

**申込方法**

◆ FAX: 外線: 078-302-9472 内線: 711-4639

◆ WEB: [ワールド健保ホームページ  
http://www.world-kenpo.com](http://www.world-kenpo.com)

↓  
[健口・健歩チャレンジの申込みはこちら](#)

◆ 店頭ポータルサイト:

[ライブラリ](#) → [ワールドグループホームページ \[W\]](#)

→ [ワールド健康保険組合](#)

#### ① 歯磨き時間3分以上

短時間では歯の汚れが十分に落ちません。歯茎のマッサージも含め、3分以上を心がけましょう。

#### ② 就寝前に必ず歯磨き

就寝中は殺菌効果のある唾液の分泌が減少します。就寝前の歯磨きで歯を守りましょう。

#### ③ ブラッシングは力を入れずに、小刻みに

力を入れて歯磨きをすると、歯のエナメル質が傷つき、歯垢が付着しやすくなり、むし歯や歯周病の原因になります。



### 編集後記

本年の会社の定期健康診断、大腸ガン検診で【要検査】!今まででしたら「まあ、大丈夫やろう...来年の検査で、また要検査になったら」と自分勝手な判断で検査を先延ばししていましたが、今回は職場の先輩や健保の保健師さんにも奨められたこともあり、すぐに内視鏡検査を受けることができました。結果は「ポリープ」が2個も発見され、ただちに切除をすることになったのです。来年まで先延ばしをしていたら...と考えると怖くなってきます。早期発見、早期治療の大切さを身をもって体験させて頂き、事後措置の重要性を改めて感じました。