

9月



# 貧血について



## 貧血とは

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン（酸素を全身に運ぶ役割）の量が減り、体に十分に酸素を運べない状態のことです

検査値		ヘモグロビン
基準範囲	男性	13.1 ~16.3 g/dl
	女性	12.1 ~14.5 g/dl

**あなたは大丈夫？**  
健康診断の結果を見てチェックしてみましょう

## 症状

息切れ・動悸

倦怠感・易疲

めまい・ふらつき・

立ちくらみ

体の酸素不足状態が改善されないと心臓に負担がかかります



年のせいなどと思って見逃されやすいこともあります。症状が続いているときは医療機関を受診しましょう！！

## 種類

### 鉄欠乏性貧血

栄養が偏ったり鉄の摂取量が不足する

### 二次性貧血

慢性疾患・悪性腫瘍・膠原病などに伴う貧血

### 悪性貧血

ビタミンB12や葉酸の欠乏

貧血 = 鉄欠乏性貧血とは限りません。他の重症な病気が隠れていることもあります。健康診断の結果、精密検査が必要と言われた方は、必ず医療機関を受診するようにしましょう。

## 鉄欠乏性貧血の予防

食事・・・ヘモグロビンの材料となるタンパク質や鉄分を豊富に含む食品を摂取し、バランスの取れた食事を心がけましょう。

**蛋白質**：魚や肉、卵、チーズ、ミルク、ナッツ、大豆製品 等

**鉄分**：**ヘム鉄**（体内への吸収率が高い 動物性食品）レバー・赤身肉・赤身魚 等

**非ヘム鉄**（体内への吸収率が低い 植物性食品）緑黄色野菜・海藻類

切り干し大根・ごま 等

ビタミンC、蛋白質、カルシウムと一緒に摂取すると非ヘム鉄の吸収がアップします

バランスのとれた食事



赤ワイン・コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるタンニンは知らぬ間に鉄の吸収を下げる可能性があります。これらの摂りすぎに注意しましょう！

ご不明な点や健康についてのご相談がある際にはお気軽に本会までお問い合わせください。



# JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229