



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、貧血について、お届けいたします。

第63話：二次検査を受けよう・貧血編

貧血とは、血液中の赤血球の減少や、赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が少なくなった状態をいいます。貧血には原因によっていくつかの種類がありますが、最も多いのがヘモグロビンの原料となる鉄が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。

ヘモグロビンは酸素を体の中に運び、いらなくなった二酸化炭素を持ち帰り、肺から外に出すなど重要な働きをしているので、ヘモグロビンが少ししか造られないと、全身に運ばれる酸素の量が減少し、体が酸素不足になってさまざまな症状が起きてしまうのです。

【貧血の症状】

めまい・立ちくらみ、頭が重い・頭痛、耳鳴り、顔色が悪い、唇の色が悪い、肩や首筋がこる、動悸・息切れ、注意力低下、ナド

【貧血の種類】

- ・鉄欠乏性貧血：鉄分が不足してヘモグロビンが不足する。
- ・再生不良性貧血：骨髓の造血機能に異常が生じ、赤血球の母細胞がうまく造られない。
- ・巨赤芽球性貧血：
（悪性貧血） ビタミンB12や葉酸が欠乏して赤血球になる前の段階の赤芽球が成熟できなくなる。
- ・溶血性貧血：赤血球が普通より早く壊されてしまい、赤血球が不足する。

【貧血の予防】

- ・鉄分の多い食品を積極的に摂る
成人男性・・・約12～15mg/1日
成人女性・・・15～20mg/1日

<鉄分の多い食品>

大豆、レバー、ひじき、もずく、のり、あさり、牡蠣（かき）、ほうれん草、切干大根、いわし丸干し、牛もも肉、まぐろ赤身、ナド

- ・無理なダイエットや食事が不規則といった生活は改善する
- ・バランスの良い食事を摂る

ヘモグロビンは鉄とたんぱく質でできているので、たんぱく質を摂取することも大切。肉や魚、豆腐、卵など良質のたんぱく質を適量食べましょう。また、ビタミンCは鉄の吸収を促進させる働きがあるので、野菜や果物などを食べるようにしましょう。

- ・お茶、コーヒーは食事とは時間をずらして飲む

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンを鉄分といっしょにとると鉄分の吸収が悪くなります。

- ・適度な運動をする

日頃から運動しているとヘモグロビンが増えます。

二次検査対象者の方は早めに検査を受けましょう。



血液検査でなぜ貧血がわかるの？

私たちの血液は液体の成分と固体の成分に分けられるが、血液の間には赤血球、白血球、血小板などがある。血液成分の数や形に異常がないかを調べるのが血液検査だ。

赤血球は「運び屋さん」だ。心臓から血液の流れに乗って体のすみずみまで酸素を運び、二酸化炭素を運び出す働きをしている。肺では二酸化炭素を降ろし、新しい酸素を積み込む。

赤血球の数が少ないと、全身に届けられる酸素の量が足りなくなり貧血を起こす。基準値より赤血球の量が10%少ないと貧血と判定される。貧血は体が酸素不足の状態になるので元気に活動できない。

貧血の原因で一番多いのが鉄分の不足によるもので、「鉄欠乏性貧血」と呼ばれている。鉄分の補給にバランスのよい食事とともに肉、レバーなどを食べることが効果的だ。鉄剤をのむてもあるが、その場合自分で判断するのではなく、医師の指導で、ということになる。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839 (はい参考、はいサンキュウ) を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jp までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

