



そのだるさ、貧血かも？

# ほけんだより

内海中ほけんだより

No.4

平成30年6月4日

## 「貧血」を予防しよう

5月11日に「貧血検査（血液検査）」を受けた人には、本日、結果を渡しました。「赤血球」「血色素量」などの項目が記載してあります。それぞれが何を示しているのか知るとともに、「貧血」の予防について考え、予防に努めてほしいと思います。

### ●●●●●● 貧血検査の項目を見てみよう ●●●●●●

#### 赤血球

赤血球は、酸素を体の隅々まで運び、不要になった二酸化炭素を運び出す働きをしています。

赤血球の数が少ないと貧血になり、多すぎると血液の流れが悪くなります。



#### 血色素量

赤血球に含まれるヘモグロビンの量のこと。赤血球が正常値でも、ヘモグロビンの量が少ないと貧血になります。

#### ヘマトクリット

血液中に含まれる赤血球の割合のこと。血液中の赤血球が少ない状態では貧血が疑われます。赤血球が多い場合は多血症が疑われ、血液が流れにくい状態になっている可能性があります。

MCV（平均赤血球容積）  
MCH（平均赤血球ヘモグロビン量）  
MCHC（平均赤血球ヘモグロビン濃度）

これらの数値のバランスで、貧血の原因を推測できます。

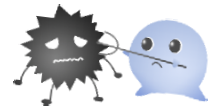


#### 血小板

血小板の主な役割は止血です。血小板が極端に少ないと、血が止まりにくくなります。

#### 白血球

白血球は、体を守る働きをしています。この値が高い場合は、体のどこかで炎症が起きている可能性があります。



### ●●●●●● 貧血を防ぐために ●●●●●●

「貧血」は、血液中の「赤血球」の数や、赤血球に含まれる「血色素」の量が少ないことで起こります。これらは全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているため、貧血では細胞が酸欠状態になり、だるさや頭痛などの症状が現れます。

中学生に多いのは、血液中の血色素が少なくなる「鉄欠乏性貧血」です。原因は様々ですが、ヘモグロビンの原料は鉄分なので、体内の鉄分が不足することでも貧血になります。

貧血を予防するために、鉄分を多く含む、ほうれん草、レバー、ひじきなどを積極的に摂るようにしましょう。また、タンパク質やビタミンCと一緒に摂ると、体への吸収率が高まります。



一日3食規則正しく食べ、偏食や無理なダイエットをしないことも大切です。

