



鉄欠乏性貧血

人間の血液の赤い成分はほとんどが赤血球の細胞です。赤血球のおもな成分はヘムという鉄とグロビンというたんぱく質からできている『ヘモグロビン』です。

酸素と結びついたヘモグロビンは全身に酸素を運んで、同時に不要な二酸化炭素を回収しています。

血液のなかで血球成分の占める割合をヘマトクリット値と言います。

血液検査で 赤血球数の低下、ヘマトクリット値・ヘモグロビン濃度の減少した状態を貧血と言います。

こどもの成長と貧血

9歳から18歳ころは骨や筋肉が急激に成長するのに多くの鉄分、カルシウムなどが必要とされます。それだけでなくさらにたんぱく質ビタミンなども多く必要です。

女子では月経が始まったり過度なダイエットで急に貧血になることもあります。

貧血の症状

顔色や手のひら・下まぶたの粘膜が蒼白になる、動悸・息切れ、脈が速い、疲れやすい、めまい
長期間の貧血、あるいはゆっくりと進行している貧血では手の爪がスプーン状になったり、慢性的な疲れやすさ・体のだるさが見られることがあります。

こどもの場合、進行したり長期にわたれば

- ・身長や体重の増加不良
- ・味覚障害
- ・集中力の低下、落ち着きがない、苛立ち
- ・異食（氷やごみを食べる）…などが見られることがあります。

※他の病気が隠れていないか調べる必要があるかもしれませんので気になる症状があれば受診をしましょう。



鉄分を多く含む食品

肉(牛・豚・鶏肉)、レバーやもつなど、
魚…特にかつお、まぐろ、いわしなどの血合い部分
鶏卵、豆類(大豆、あずき、ココア)、貝類、海藻(ひじき)、
ドライフルーツ(プルーン、レーズン)

人間の体にはたんぱく質が欠かせません！鉄分・たんぱく質を効果的に合成し、
効率よく吸収するにはビタミン類、必須アミノ酸も欠かせません！

つまりいろいろな食品をバランスよく食事で摂取することが大切です！

思春期だから…女性だから…貧血はしかたない…とあきらめずに

食事やおやつを工夫してみましよう！



お知らせ

2019年度 MR ワクチンⅡ期対象者

平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方です

(就学前の1年間(年長さん)の年度 2019/4/1～2020/3/30までの間に接種しましょう)