

せいふう新聞



「貧血」にご用心

◎「なんだか疲れやすいし、時々、めまいもする・・・。」

そのような不調を感じている場合、もしかしたら、貧血かもしれません。「そのうち回復するだろうから」と軽く考えずに、からだのこゝろを見つめ直す、よい機会にしましょう。

◎貧血症状がある場合は、生活習慣の確認を

健康診断でのヘモグロビン(Hb)基準値は、男性13.0~16.6g/dl、女性で11.4~14.6g/dlです。これを下回ると貧血の恐れがあります。ヘモグロビンは、全身に酸素や栄養素を運ぶ大切な役割を持っているので、ヘモグロビンが不足すると、様々な不調を感じるのです。

単なる疲れや風邪と考えたり、低血圧と似ているので見過ごしがちですが、下記のような症状を3~4つほど感じている場合は、貧血を疑い、食事内容や運動習慣、睡眠について見直してみましょう。

- ・だるさや疲れやすさを感じる。
- ・動機や息切れ、めまいや立ち眩みがある。
- ・風邪をひきやすい
- ・髪や肌にツヤがなくなってきた。
- ・目の下にクマができてきた。
- ・爪の色が悪く、割れやすい。

◎鉄分の補給を忘れずに

貧血で最も多いのが、鉄分の不足が原因となる鉄欠乏性貧血です。女性は生理によって毎月鉄分が失われますから、鉄分補給がより重要です。また、ヘモグロビンは尿や便、汗でも排出され、激しいスポーツでは足の裏で赤血球が破壊されることにより貧血を引き起こすこともあります。たくさん運動したり、汗をかいたら、鉄分の補給を心がけましょう。

最近は健康ブームで、ランニングやマラソンも盛んです。ところが、運動をして体力がついているはずなのに息切れがひどい、疲れがなかなか回復しない、だるいなどの症状を感じる人も多くいます。このような場合は貧血の可能性がります。



◎バランスよい食事と睡眠を

鉄やタンパク質とそれを吸収し合成するために必要なビタミンCやビタミンB群を取ることが必要です。ダイエットで極端に食事制限しながら運動すると、低栄養状態になり、肝心の脂肪が減るよりも先に貧血になってしまいます。その結果、痩せてキレイになるはずなのに、目の下にクマができてやつれてしまうなどの結果が待っています。また、きちんと栄養を取ったら、それが吸収されるために十分な睡眠が必要です。成長ホルモンが分泌される22時ごろから2時ごろには眠っておきたいものです。食べて動いてきちんと眠ってこそ、キレイで健康になるのです。

-全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより抜粋-

『健康教室』のご案内

日時：11月28日(水) 14:00~15:30 (開場 13:30)

講演内容：「減塩から始める健康生活」・「日常生活で出来る簡単な体操」

場所：芹沢病院 事務所棟 2階 会議室

※申し込み不要・参加費無料です。ぜひご参加ください。



インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ 料金：4,000円(税込)

インフルエンザの流行する季節になりました。重篤な合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめるためにも、予防接種を受けましょう。接種後、抗体ができるまで約2週間~1ヶ月ほどかかりますので、年内に済ませるのが望ましいです。

※当院は、予約制ではありません。(但し、在庫がなくなり次第終了となります。)

※65歳以上の方は、市町村から送られてきた予診票を忘れずにお持ちください。

(三島市在住の65歳以上の方で1,400円です)

