

女性の貧血

深く静かに潜行中

美人薄命より、丈夫で長持ち——家族生活を支える家庭の主婦は、何よりも健康が第一です。

ところが、最近、主婦の間で、高血圧や心臓病、糖尿病などが増える傾向にあります。これは、偏食・欠食・過食などの間違った食生活や運動不足が主な原因で、肥満や貧血などの不健康要素も目立って多くなっています。

なかでも貧血は、肥満やほかの病気と違って、比較的自覚症状が少なく、発見しにくいのが特徴です。十月は「食生活改善普及運動」月間です。この機会に、健康診断を積極的に受けるほか、正しい食生活とは何か、一から洗い直してはいかがでしょうか。

わたしが貧血？

女性は3人に1人の高率

「人命救助に私も一役」とばかり、進んで献血車に飛びこんだものの、意外にも「採血不適」といわれ、献血を断られた。自分では健康体とばかり思っていたのが、いつの間にか貧血状態に陥っていたという例が、最近かなり多いということです。

厚生省の国民栄養調査によると、貧血のために献血できない人は、成人男子の二・三％に比べ、成人女子はなんと平均三〇％にもおよんでいます。

人（新潟、金沢地区、市之瀬を除く）を対象に行った「貧血検査」の結果です。

まだ中間集計に過ぎませんが、断定的なことはいえませんが、予想以上に貧血の人が多くいます。

精密検査が必要な人——四・四％ 日常生活で注意が必要の人——二・二％で、あわせて貧血の人は四一・五％となり、全国平均の三・〇％よりはるかに高率です。

この対策として、市では、「食事指導会」を開いて、バランスのとれた食生活を呼びかけています。

「人命救助に私も一役」とばかり、進んで献血車に飛びこんだものの、意外にも「採血不適」といわれ、献血を断られた。自分では健康体とばかり思っていたのが、いつの間にか貧血状態に陥っていたという例が、最近かなり多いということです。

つまずき、三人に一人が献血もできない貧血者なのです。女子の貧血者（全血比重一〇・五以下）を年代別に見ると、

四十歳代……三二・九％
三十歳代……三二・四％
二十五歳代……二九・九％
二十歳代……三一・二％
十五歳代……二五・九％
十歳代……二四・四％
五歳代……二三・六％

となつています。

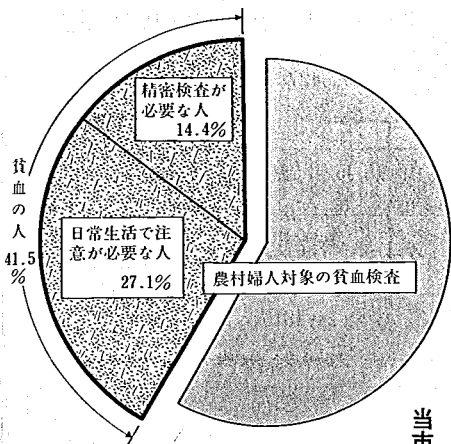
貧血の症状は？

貧血が徐じよに起きている場合、つまり初期の段階では、食欲不振、めまい、動悸、手足の冷え、神経過敏などとなって現れますが、ほとんどの人は自覚症状を感じていません。

これがさらに進行すると、まぶたの内側の結膜や爪の色が白っぽく血の氣を失い、顔色も悪くなり、体は疲れやすくなります。このころになると、大半の人が体の変調を訴えるなど、はっきり自覚症状を持つようになります。

もっとも、この「自覚度」は、健康への関心の持ち方次第で個人差があり、かなり重症の場合でも自覚症状を感じない人もあります。

定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

当市の農村婦人
約四割の人が貧血

上のグラフを見てください。これは今年、農協が中心になって、当市の農村婦



貧血の人が多くいました

人（新潟、金沢地区、市之瀬を除く）を対象に行った「貧血検査」の結果です。

まだ中間集計に過ぎませんが、断定的なことはいえませんが、予想以上に貧血の人が多くいます。

精密検査が必要な人——四・四％ 日常生活で注意が必要の人——二・二％で、あわせて貧血の人は四一・五％となり、全国平均の三・〇％よりはるかに高率です。

この対策として、市では、「食事指導会」を開いて、バランスのとれた食生活を呼びかけています。

お買物、ご用命は市内で

創業50周年

低金利融資 お気軽に御来店下さい。

(株) 毛利金融新津支店

新津市山谷町1丁目14番15号 グリーンハイツ斎藤内

☎4-4501

東芝

東芝ストア

より良いサービスと

楽しい暮らしに奉仕する店

(株) 八重電商事

本町二 TEL 4-3131(代)