しのびよる貧血症

あなたは大丈夫ですか？

近ごろ、成人女性にめだって貧血にかかっている人が増えています。血液が薄くて献血不適格者となる人が、成人男子の二～三％に比べて、なんと女性の場合には約三〇％と十倍にもなっています。

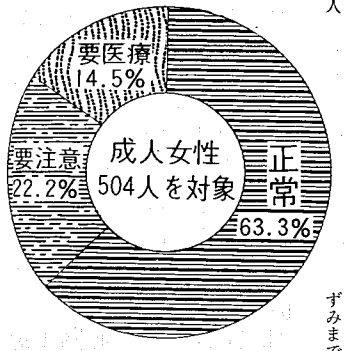
たかが貧血ぐらい――と考えていませんか。でも血液は私たちの体を支えているものです。症状が進めば健康そのものに関わってきます。日頃から貧血予防に心がけましょう。

市では、市民検診とあわせて、女性を対象に〝貧血検査〟を実施しています。

今年は九会場で実施し、合計五百七十九人が受診しましたが、このほどその結果がまとまりました。

各地区で女性を対象に貧血検査を実施しました

左のグラフは、そのうち三十歳から五十九歳までの五百四人について結果をあらわしたものですが、一二・二％のおよそ百十二人の人が「要注意」者で、一四・五％の七十三人人もの人が「医療の要する」人でした。



貧血検査の結果

またこの表にはありませんが、四十歳台の働き盛りの人に貧血の人が多くありました。

貧血の症状は？

ところで貧血というのはどういうことをいうのでしょうか。

貧血というと血液の量が不足すると考えがちですが、それはまちがいです。私たちの体の中を流れている血液中には、赤血球や血色素（ヘモグロビン）というのがあって、その量が不足した状態を貧血といいます。

血色素というのは、鉄とたんぱく質からできていて、肺から取入れた酸素を体のすみずみまで運ぶ役目をしています。このため血色素が減ったりしてくると、酸素の輸送がうまくいかなくなり、体がだるい、めまいがする、頭痛や動悸、息切れなどの症状があらわれてきます。

こんな症状はありませんか

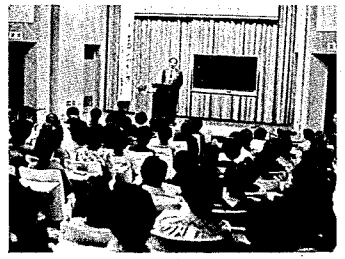
さらに症状が進めば、まぶたの内側の結膜や爪の色が白っぽく血の気を失い、顔色もわるくなり、体は疲れやすくなります。このころになると、大半の人が体の変調を訴えるなどはっきり自覚症状をもつようになります。

貧血の原因は？

貧血の原因は、その多くの場合、食生活に関係がありますが、特に長いあいだの栄養の偏りや、不規則な食生活が原因で起こります。

ときには造血器官のどこかに故障が起きたり、あるいは寄生虫による場合もありますが、これらは直接の原因をとり去ることで解決できますので、なによりも食生活の正しい管理が大切というわけです。

では、次のページでその予防法を考えてみましょう。



健康に高い関心

さきごろ婦連協と健康づくり推進協議会の共催で「生命の使い方」と題して講演会が開かれました。「自然にさからわず、薬などに頼らないで自分で予防していく姿勢が大切です」という話に参加者は大きくうなずいていました。

お買物、ご用命は市内で

今年はどうもありがとう　来年もよろしく
電話でひとことごあいさつ
電話のむこうはどんな顔　新津電報電話局

貧血予防は まず

規則正しい食生活から

〝貧血を防ごう〟―とレバーを使った料理実習会

欠食・偏食はさけて

貧血を予防するには、まず毎日の食生活のバランスがとれていることが大切です。それには、好き嫌いをなくし、欠食・偏食をさけ、なるべく数多くの食品を組み合わせて食べるように工夫しましょう。そして、毎日の食生活は朝、昼、晩の三回規則正しくとりましょう。

またインスタント食品や加工食品などにかたよった食生活は栄養素のかたよりを生じます。あらためたいものです。

具体的には、左の六つの基礎食品をじょうずに組み合わせて食事の献立てづくりをして貧血を防ぎましょう。

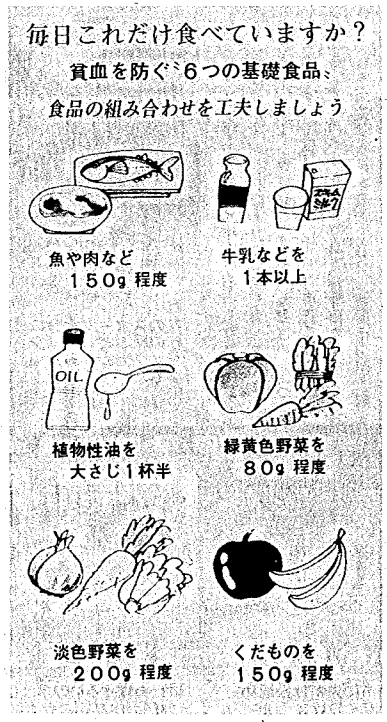
♡…魚や肉、卵、豆腐など
♡…牛乳やスキムミルクなど
♡…植物性油
♡…にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜
♡…玉ねぎ、大根などの淡食野菜
♡…くだもの

ところで女性の貧血の大半は「鉄欠乏性貧血」といわれるものです。これは栄養性貧血の一つで、偏食や欠食など間違った食生活や栄養のアンバランスによる鉄分の摂取不足が原因になっています。

このようなときは鉄分を多く含んだものを食べましょう。動物性食品では、レバーや卵、肉、魚など、植物性食品ではほうれん草やこまつ菜などの緑黄色野菜や干しぶどう、海草類など豊富にとることが必要です。

さて、あなたは毎日、六つの基礎食品を適量づつ食べているでしょうか。表にそって確かめてみてください。

ともかく私たちの健康は規則正しい食生活から生まれます。家族みんなの健康のためにも、毎日の食生活を計画性のあるバランスのとれたものにするよう心がけましょう。



24人に晴れの終了証書

手話講習会――＊

ろうあ者の言葉「手話」を習ってボランティアになりたい――そんな願いをもった人たちが集まって、手話講習会が半年間にわたって開かれてきました。

さきごろこの終了式が行われ、受講生24人に晴れの終了証書が手渡されました。今回の講習会には高校生などの若い人の受講が目立ち、なかには市外から訪れた人も。

終了式の最後には全員が手話で「ほたるの光」を〝合唱〟して講習の成果を披ろうしました。

お買物、ご用命は市内で

≪新発売≫ 新津の里 1ケ90円
素朴な郷土の風味を生かしながら栗を白あんに包み淡白な味にしてみました。ご賞味のうえふるさとのお土産としてご利用をお待ちいたしております。
御菓子司 (有) 旭入
新津市本町一丁目 バスビル前 電話 2-0462

ボリュームある肉料理専門店
とんかつ すき焼 箱岩
新津市本町3 TEL 24516