



# たかが『貧血』とあなナカレ

最近、健康相談会などで「貧血」と言われているけど、特に体調は悪くないが、「こういうような声をよく耳にします。見た目にも元気がなくて、畑仕事などをこなしている姿は、とても健康そうです。」

たしかに、貧血からあつくる状態は、動悸・息切れ・倦怠感など特に深刻な症状ではなく、日常よく感じる、身近な症状、と言えま

しかし、症状が現われる頃には、重症化していき、背後に重大な病気(がん、胃・十二指腸潰瘍、腎臓病、慢性関節リウマチなど)が潜んでいるたりするのです。

そこで今回は、身近な病気「貧血」について、考えてみましょう。

【貧血とは】  
貧血とは、血液中のヘモグロビンの量が減少した状態のことを言います。

ヘモグロビンは、赤血球の中に

びつびつまつている赤い色素で、体のすみずみまで酸素を運び、二酸化炭素を持ち帰る「ガス交換」の働きをしています。

通常、赤血球は古くなると破壊され、代わって新しいものが産生され補給されていきます。

しかし、何らかの原因でこの赤血球が補えなくなると、貧血状態に陥ります。

「自覚したときにすぎた…」  
一般に、血液中のヘモグロビン量が、成人男性で13g/dl、成人女性で12g/dl以下になった場合貧血と判断されます。

しかし、貧血の程度が軽い場合にはほとんど自覚症状がなく、ヘモグロビン量が通常の半分以下になつてはじめて症状を感じる人が多いのです。

■特に女性は…  
無理なダイエットによる赤血球(ヘモグロビン)の材料不足・造血能力の低下、慢性的な出血、普通以上の赤血球破壊など、貧血の原因は多種多様です。

特に女性は、月経、妊娠、出産という特有の機能をもっているため、男性よりも血液を多く必要としています。このため、女性は男性に比べ、貧血になり



症状を感じない時期がつづいた

り感じても放っておいたりすると、不足の酸素を運ぼうとして心臓に負担がかかり、ひいては、からだ全体に支障をきたす恐れがあります。

■貧血≠鉄不足  
貧血予防の第一歩は、健康診断などで血液検査を行い、貧血の有無や、貧血があつた場合の原因・治療法などを、医師から指示してもらつことが重要です。

多くの場合、赤血球(ヘモグロビン)の材料不足からくる「鉄欠乏性貧血」のため、不摂生な食生活を改善することが大切です。

先月行われた健診結果が届きましたら、貧血項目をチェックし、予防・改善につとめましょう。

①鉄分を摂ろう！  
■貧血予防・食事のポイント

食物の鉄は、動物性食品、植物性食品と、それぞれに異なつた性質の鉄が含まれています。双方をバランスよく摂りましょう。(下表参照)

②ビタミンを摂ろう！  
葉酸(緑黄色野菜)・ビタミンB<sub>12</sub>(肉類、レバー類)は、造血に必要な栄養素であり、ビタミンCは鉄分の吸収を高める作用があります。果物

や野菜を積極的に摂るよう心がけましょう。

③鉄製の調理器具を使う！  
鉄製調理器具は、微量の鉄が腸に吸収されやすいかたちで溶け出しています。

調理の際、酢などの酸味調味料を使うと、更に多くの鉄分が溶け出し、効果的に摂取することができ

動物性食品(ヘム鉄)	煮干し、レバー(豚→鶏→牛の順で多い)、しじみ、うなぎ、鮎、あさり
植物性食品(非ヘム鉄)	ひじき、焼きのり、ごま、切り干し大根、大豆、パセリ、湯葉、小麦胚芽、ほうれん草

※コレステロールの心配がない植物性食品の鉄(非ヘム鉄)は、毎日の食卓にごまめに出す努力を。

以前は、薬とお茶と一緒に飲むと体に鉄剤が吸収されないと囃られていました。しかし、現在は薬も改良され、それほど気にすることはありません。それより、投与された薬を飲み忘れることなく、継続して飲むことが、最も大切です。

「貧血」は、不快な症状さえ取り除いてしまえば、ハツラツとした生活を送ることが出来ます。

「身近な症状」として体が発しているシグナルを見逃すことなく、貧血の予防・改善につとめましょう。



林 拓人くん(和1) 亀山春香ちゃん(和1) 堀越 悠くん(和1) 高橋菜美ちゃん(和1) 佐野 楓ちゃん(和三田) 山川由紀菜ちゃん(和三田) 佐藤陽香ちゃん(和三田)

## Dental healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(5/21 健診より)

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。本年度の重点目標は「地域住民の理解と協力により、犯罪・非行を防止し、罪を犯した人や非行に陥つた少年の更生を支える」です。皆さんのご協力をお願いします。

**第49回 社会を明るくする運動**

村内で活躍されている保護司の皆さん

- 寒河江真爾さん(石 瀬) ☎82-2160
- 五十嵐和夫さん(間瀬二区) ☎85-2243
- 鈴木喜久男さん(間瀬二区) ☎85-2423
- 海津道彦さん(和納二区) ☎82-2666
- 海老名二郎さん(和納三田) ☎82-5603

ふれあいと対話が築く明るい社会

戦没者のご遺族の皆さんへ  
**特別弔慰金が**  
**支給されます**

■主対象者 平成11年4月1日現在戦没者死亡当時の3親等内親族で、平成7年4月1日から平成11年3月31日までの間に公務扶助料等の受給権者が死亡している場合

■支給内容 額面24万円、6年償還の記名国債

■申請期間 平成11年4月1日～平成14年3月31日

■申請窓口 役場住民課戸籍係

※平成7年改正による特別弔慰金(第6回特別弔慰金国庫債券)の受給権を取得した方は、平成11年改正による特別弔慰金の対象にはなりません。

■お問い合わせは、新潟県福祉保健部援護恩給室(☎025-285-5511内線2632)または役場住民課(☎82-5713)までどうぞ。

**障害基礎年金**

【受給の条件】  
初診日前に加入期間の3分の2以上保険料を納めていることが必要です。(初診日が平成18年4月1日以前にあるときは、初診日の前々月までの1年間の保険料の滞納期間がなければよい。)障害認定日(初診日から1年6カ月を経過した日、または症状が固定した日)に1級、2級の障害(年金障害認定基準)の状態にあること。または、その後、重くなり、1級、2級の状態になったとき(65歳前)。

障害基礎年金の年金額(平成11年度)

1級障害 100万5,300円  
2級障害 80万4,200円

※初診日…障害の原因となつたケガや病気で初めて医師の診察を受けた日。

国民年金からの...住民課  
お知らせ ☎82-5712

「ヤッパー! フリに買たぞ」  
「ぞ、ローンが、大分な」  
「車もいけど、国民年金はは入ってるかい!?」  
「車のローンが、返済は保険料、お支払いだよ」  
「車は44744、障害基礎年金ももらえばいい」  
「あんまり保険料、納めてあげばよかた」