



【貧血の仕組み】

貧血は女性が非常にかかりやすい病気の1つで、成人女性の約5~10%は貧血に悩まされているといわれています。体内の血液が薄くなっている状態が貧血と思われている人が多いと思いますが、正確に言えばそれは間違いです。貧血の原因には様々なものがありますが、共通していることは細胞への酸素供給の役割を担っている血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが減少し、体内の細胞が酸素欠乏状態になってしまうということです。ヘモグロビンには身体全体へ酸素を運ぶという、大事な役割があります。ヘモグロビンが不足すると体内の酸素が足りなくなる為、身体は何とかして酸素を取り込もうとして呼吸が早くなったり、心臓が脈拍数を増やして酸素を筋肉や臓器に運ぶために激しく働くことになり負担がかかります。貧血の症状としてあげられる息切れや動悸は、この代償反応からくるものなのです。他には、失神、立ちくらみ、めまい、肩こりなどがあげられます。



貧血予防に必要な栄養素は・・・

1. 血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となるタンパク質
2. 鉄は非常に吸収しにくいです。一度に大量に吸収することができないので、毎日バランスよく鉄分とり続けることが大切です。鉄分を多く含む食べ物は、ほうれん草、小松菜、レバー、まぐろ、ひじき、プルーンなどです。
3. 食品中の鉄が体で利用されるために必要なビタミンCをも一緒にとりましょう。
4. 正常な赤血球を作るのに必要なビタミンB12を多く含む食べ物は、レバー、魚介類、貝類、卵黄、チーズなどです。
5. 正常な赤血球を作るのに必要な葉酸を多く含む食べ物は、レバー、卵黄、大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリーなどです。



【11月の外来のご案内】

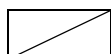
- ・ 形成外科外来 11/4(土)、18(土)
- ・ 整形外科外来 11/10(金)金子先生不在のため、休診となります。
- ・ 内科外来 11/10(金)國井先生不在のため、午前外来休診となります。

11月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



午後休診日



休診日

Tel : 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】