

# 保健だより ~貧血について~

H28.6.14(火)  
物部中学校保健室  
NO.4 (1・3年生用)

5月20日(金)に血液検査がありました。みなさんの手元に結果が返ってきたと思います。自分の結果と一緒に見て、自分自身の健康について考えてみてくださいね。

## ★検査結果の見方

	基準値
血色素量(ヘモグロビン) Hb(g/dl)	11.5以上(男女ともに)
ヘマトクリット値 Ht(%)	男子36.0以上 女子34.0以上
赤血球数 RBC(万/mm <sup>3</sup> )	男子410以上 女子390以上

基準値を参考に自分の結果と比較してみてください。中には基準値に足りていない項目がある人もいると思います。食事や生活面で注意していきましょう。



## 血色素(ヘモグロビン)とは

ヘモグロビンは赤血球中にある赤い色素で、酸素と結合して、その酸素を全身に運びます。

## ヘマトクリットとは

血液中に含まれる赤血球の割合を示すものです。

## 赤血球とは

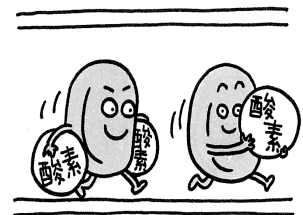
赤血球は、肺で酸素を受け取って全身の細胞に送り届け、細胞で不要になった二酸化炭素を受け取って肺まで運びます。赤血球が減ると貧血を起こします。

## 貧血って?

貧血とは全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が足りなくなっている状態のことです。

<症状>

- めまいがする
- 顔色が悪い
- 下痢や便秘
- 朝起きにくい
- 食欲不振
- まぶたの裏が白い
- 動悸や息切れ
- 疲れやすい



## 貧血になりやすい人って?

9~18歳ごろの子どもは、身長がぐんぐん伸びたり、筋肉や血液量も増えたりする時期なのでそれだけ鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事をしたり、無理なダイエットをしたりすると、血液中の鉄分が足りなくなり、貧血になりやすくなります。

特に女子は月経が始まるなど、大人の体に変化する時期なので、注意が必要です。

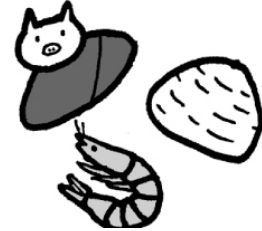
## 貧血にならないためには？

### 食事

- ①1日3食規則正しく食べる。
- ②鉄分の多く含まれた食事をとる。

貧血によい食べ物(100g 中に含まれる鉄分の量)

豚のレバー…13mg	凍り豆腐…6.8mg
はまぐり(つくだ煮)…7.2mg	きなこ…9.2mg
干しエビ…15.1mg	ひじき…55mg



- ③たんぱく質を十分にとる。

魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など



- ④ビタミンCを十分にとる(鉄を吸収しやすい形に変えてくれる貧血解消の味方)。



### 生活

- ⑤規則正しい生活に努め、適度な運動をする。



～自分の食生活を振り返り、規則正しい生活をしていきましょう！～