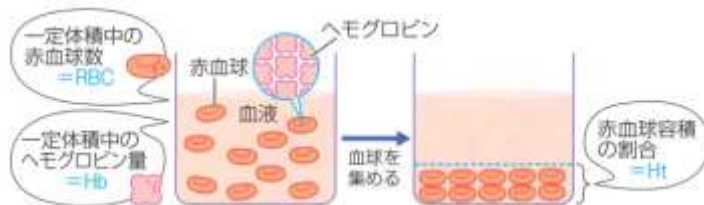


保健だより

貧血検査



4月25日に貧血検査を実施しました。貧血検査の結果から自分の生活を振り返ってみましょう。思春期の中学生の体は、貧血になりやすいです。予防が大切です。



引用元：株式会社メディックメディア 病気が見える 血液

1. 基準値とあなたの検査結果

検査項目	基準値	解説
血色素量 (ヘモグロビン) Hb (g/dl)	11.5 以上	血液の赤さのもと。赤血球内のヘモグロビンが、体内で酸素を運んでいる。血色素量が低い時は、①赤血球数が少ない場合、②赤血球内のヘモグロビンが少ない場合がある。
ヘマトクリット値 Ht (%)	34.0 以上	一定量の血液に含まれる赤血球の容積の割合。
赤血球数 RBC (万/mm ³)	390 以上	一定量の血液に含まれる赤血球の量。赤血球の『生産量の低下』もしくは『生産量以上の消失』で貧血がおこる。

2. 貧血（鉄欠乏性貧血）とは

貧血とは、血液中の『赤血球』やその中に含まれている『ヘモグロビン』が少なくなっている状態。ヘモグロビンの主成分は鉄なので、体内の鉄分が不足して起こるのが鉄欠乏性貧血。赤血球が不足したり、十分に働いてくれないと、細胞が酸欠状態になります。

【貧血の症状】

- 立ちくらみ
- めまい
- 頭痛
- 体のだるさ
- 息切れ
- 動悸
- 息苦しさ
- 肩こり
- 疲れやすさ
- 耳鳴り など



スポーツ貧血を知っていますか？

健康診断の結果で異常なしと診断されても、アスリートとしては貧血に該当する人がいます。これをスポーツ貧血と言います。主な症状は、運動中の息切れ、動悸、疲れやすさ、慢性的なだるさです。

足の裏を繰り返し強く刺激するようなスポーツをしている人（特に中長距離の陸上選手やサッカー・バレーボール・バスケットボール・剣道など）は、足裏の衝撃で赤血球が壊れてしまい、赤血球の数が減ります。

また中学生は、筋肉や骨の発達、身体機能の発達にも鉄が使われています。女子は月経で定期的に鉄分が血液とともに排出され、鉄分不足になりがちです。

カロリー不足も原因のひとつのため、鉄分をとるだけでなくエネルギーをしっかりとることが重要となります。



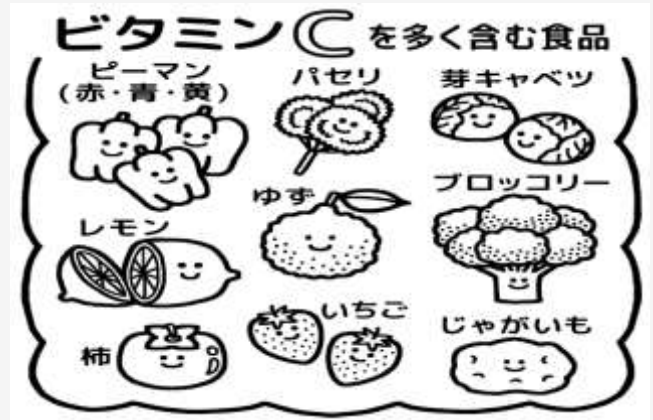
3. 予防のために

食事面

○1日3食食べる（バランスのよい食事）



○鉄分の吸収を助ける『ビタミンC』と『タンパク質』をとる。



○鉄分を含む食品をとる



生活面

○規則正しい生活を送ろう



スマホの使用
時間に注意！

