

（内科検診結果：貧血の疑い）

子どもの貧血増えています。。。。

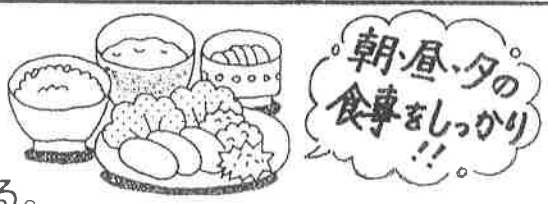
貧血とは、血液中のヘモグロビンの量が正常より少なくなることを言います。酸素は、赤血球の主成分であるヘモグロビンによって全身に運ばれます。鉄が不足するとヘモグロビンの数が減少し、カラダの隅々まで酸素を運ぶことができなくなり「酸欠状態」になります。これを、鉄欠乏性貧血てつけつぼうせいひんけつといいます。思春期は鉄欠乏性貧血てつけつぼうせいひんけつになりやすい時期です。身体に著しい成長、運動部での厳しい練習、やせ志向のダイエット、生理の始まりなどが原因になります。また、食事の偏りかたじなどが原因で鉄分などの栄養素が不足して起こっていることもあります。

貧血の主な症状…

- 頭痛  
ズキズキ  
ガンガン
- 耳鳴り  
キーン
- 手足の冷え
- 顔色が悪い
- めまい、立ちくらみ
- 疲れる

貧血にならないために…

1. 三度の食事をきちんととる。
2. 鉄分を多く含んだ食品を多く食べる。

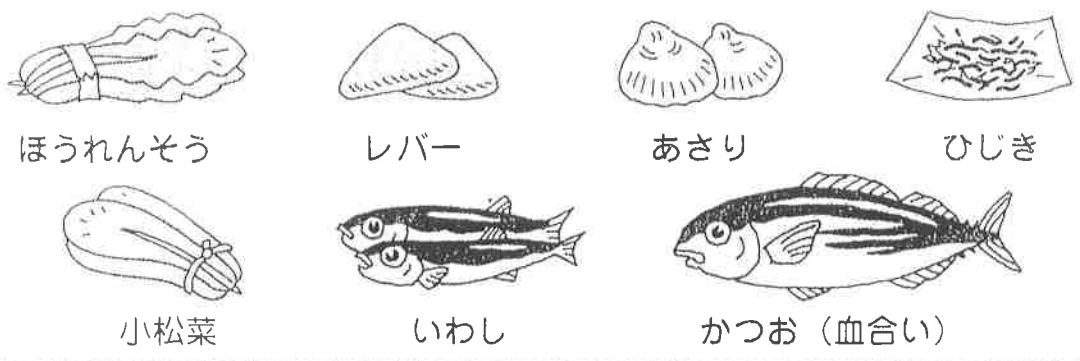


朝・昼・夕の食事をしっかり!!

鉄は血液をつくるもとになったり、たん白質とくっついて酸素や栄養素を運びます。

（鉄分は食事でしか体の中に入りません。）

★鉄を多く含む食品



3. 血液を増やしたり、鉄分の吸収をよくするため、たん白質をじゅうぶんにとる。
4. 鉄分の吸収を助けるビタミンCをじゅうぶんにとる。

