

# プチ検査 貧血が気になる方

		異常	要注意	基準値
赤血球 (RBC)	男♂	349以下	350~399	400~540
	女♀	319以下	320~359	360~490
ヘモグロビン (Hb)	男♂	11.9以下	12.0~13.0	13.1~16.6
	女♀	10.9以下	11.0~12.0	12.1~14.6
ヘマトクリット (Ht)	男♂		38.4以下	38.5~48.9
	女♀		35.4以下	35.5~43.9
血清鉄 (Fe)	男♂		59以下	60~170
	女♀		49以下	50~160

このようなことはありませんか？  
これらは、貧血のサインです。  
貧血は日常生活や食事にも大きく  
関わっています。基準値におさ  
まっても定期的に血液検査を  
して、普段の健康管理に役立てて  
ください。



疲れやすい、だるい  
動悸、息切れ  
立ちくらみ  
肌がかさかさになる  
枝毛や抜け毛が増える



全身で酸素を運ぶ赤血球の中に含まれるヘモグロビンが減少し、体内が酸欠になる病気が貧血です。貧血の中でもとくに多いのが無理なダイエットや偏食によって、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。また、胃潰瘍などによる体内での出血が原因となって貧血が起こる可能性もあります。貧血と判定されたら、その原因を明らかにすることが大切です。

## 鉄欠乏性貧血を防ぐ生活習慣プラン

- 1日3食、規則正しく食べる
- レバー、納豆、ひじき、緑黄色野菜など鉄分を多く含む食品をとる
- 無理なダイエットは禁物。運動しながら健康的なダイエットを

※ コーヒーなどに含まれるタンニンには鉄の吸収を妨げる働きがあり、貧血気味の方は食後にコーヒーなど飲まないように気をつけましょう。

## 造血に欠かせない3つの栄養素をとる

- たんぱく質 ● ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできています。  
(肉、牛乳、チーズ、卵、魚、大豆製品 など)
- ビタミンC ● 鉄の吸収にはビタミンCの助けが必要です。  
(ブロッコリー、菜の花、じゃがいも、さつまいも、イチゴ など)
- ビタミンB ● ビタミンBが不足すると貧血を招くことがあります。  
(豚肉、卵、牛乳 など)

バランスのとれた食事を心がけ、良質たんぱく質を充分にとりいれましょう。

※ 1項目であっても数値が要注意や異常の枠に入った方、もしくは症状があらわれた方は、当院またはお近くの医療機関への相談・受診されることをおすすめします。