

あなたは大丈夫？

vol.2

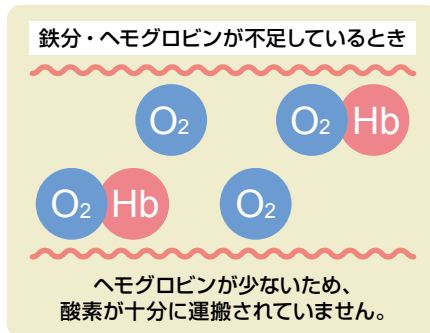
# 鉄欠乏性貧血

女性に多い貧血。その中の約80%が「鉄欠乏性貧血」と言われています。対処すれば治りやすい病気ですが、放置すると心臓や脳などの臓器にも負担がかかり、様々な影響があります。前回に引き続き、今回は貧血を予防する為の生活習慣について、確認しておきましょう。

## ○貧血とは？

鉄分から作られるヘモグロビンが不足し、体の隅々へ酸素を十分にいきわたらせることができなくなっている状態です。

Hb : ヘモグロビン  
O<sub>2</sub> : 酸素



## ○原因は鉄分不足！

- ① ダイエットや偏食による鉄分の摂取不足
- ② 月経・潰瘍など失血による鉄分の排泄増加
- ③ 妊娠・授乳による鉄分の需要増加
- ④ 胃切除や胃酸分泌低下による鉄分の吸収低下



**鉄分を補うことで、貧血を予防しましょう。**

## ○予防のために心がけたい食事

### ① 鉄分が多い食品を摂る

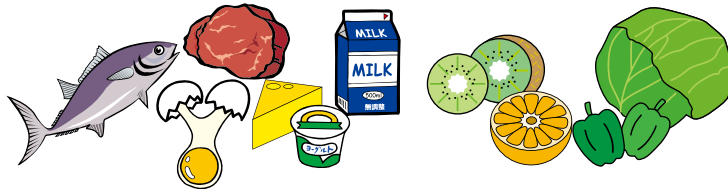
肉類、内臓（レバー、モツ等）、魚類（かつお・いわし・まぐろ等）  
・・・吸収されやすい（ヘム鉄）

卵、貝類、海藻、豆類、緑黄色野菜、果物（ブルーベリー・レーズン等）  
・・・吸収されにくい（非ヘム鉄）

### ② 鉄分の吸収を良くする食品と一緒に摂る

魚介類・肉類・卵・乳製品等・・・動物性たんぱく質

柑橘類、野菜（ピーマン、キャベツ、緑黄色野菜等）・・・ビタミンCを多く含む



鉄分が多い食品は、吸収されやすいもの・されにくいものの2種類がありますが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで、吸収が良くなります。貧血予防には、色々な食品をバランスよく摂り、鉄分不足を補いましょう。

## ○予防のために心がけたい生活

### ① 規則正しい生活を送る

夜更かしや不規則な生活を送っていると、欠食や偏食になりやすく、その結果、鉄分も不足しやすくなると言われています。十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。

### ② 適度な運動を心がける

ウォーキングなど軽めの運動は、ヘモグロビンを増やす効果があると言われています。駅では階段を使ったり、1駅分歩いたりして適度な運動を心がけましょう。



## サプリメントで鉄分を摂っても大丈夫？

惣菜やパスタ等の単品の食事が続くと、栄養バランスも偏ります。そんな時にサプリメントで補充する事も1つの方法です。

ただし・・・

- サプリメントに頼りすぎない
- 1回量を確認し、正しく摂取する
- 体に合わないときはすぐにやめることを心がけましょう。

サプリメントはあくまでも「食品」です。薬ではないので、即効性はありません。鉄分の摂りすぎは胃腸や血管を傷つけてしまうので、注意しましょう。

また、治療中の疾患がある方は自己判断で摂取せず、必ず主治医に相談しましょう。

貧血は軽視せず気になる症状があれば受診して検査し、必要に応じて治療を受けましょう。

薬で治療をする場合、きちんと服用し、鉄分の多い食事をとるよう心がけましょう。

貧血やその他の健康相談は、  
ワールド健康保険組合 保健師まで  
外線：078-302-8185  
内線：711-4931, 4932

# こんな時・・・『こころとからだの健康相談』をご利用ください。

食欲がなく毎日辛い・・・

近所にある婦人科の病院を知りたい。

ストレスでイライラしてしまう。

何科を受診したらいい？



- ご利用できる対象は、  
ワールド健康保険組合に加入されている方です。
- 24時間・年中無休
- 受付は匿名      ■個人情報は完全に保護
- 外部の委託業者      ■対応は経験豊富な専門職

病院の検索、気になる症状・育児や介護の不安やメンタル面の相談等どんな内容にも対応できます。一人で悩みを抱えず、一度電話をしてみましょう。

こころとからだの健康相談      こころとからだのお悩みにお応えします

子どもが急に熱を出した！

ストレスで気分がすぐれぬい……

親の介護に悩んでいる……

24時間いつでも安心  
相談料・通話料は無料

**ご相談は**  
電話・WEB・面接で

ご状況に応じて、電話またはWEBでご相談ください。実際の症状や病気の痛み、育児、介護、こころの不調など、健康に関することならなんでもご相談いただけます。こころのお悩みについては、面接相談も可能です。

**専門職が親身にお応え  
医師との直接相談も**

ご相談をお受けするのは保健師、看護師、臨床心理士などの専門職。ご相談内容に応じて、医師との直接相談も可能です。

外部相談窓口    こころとからだの健康相談

**0120-210-272**      03-3234-2009

前夜相談は年間5回まで無料です（6回目は自己負担）

電話相談事例や健康情報がたくさん、メールによる相談も受け付けています  
「健康・こころのオンライン」  
「健康こころ」      または <https://www.healthy-hotline.com> にアクセス。

ログインID: 06281430      ワールド健康保険組合

## こころの元気を保つために、 ストレス対処は日頃から！

適度なストレスは、人間的な成長や能力、生産性等を高めることに役立ちます。しかし、過剰になるとうつ病などのメンタルヘルス不調につながります。ストレスの感じ方には個人差がありますが、普段からストレス対処を意識した生活をすると、心身が疲れにくくなり、ストレスに強くなります。

### 睡眠

- ・起床時間を一定に
- ・睡眠時間を確保する
- ・就寝直前の飲酒・過食をさける



### 適度な運動

- ・ウォーキングやストレッチなど、簡単なものでOK
- ・日ごろから活動的な生活を心がける

### バランスのとれた食事

- ・規則正しく、栄養バランスよく
- ・食べ過ぎない
- ・飲酒は適量で毎日飲まない



### 仕事を離れて気分転換

- ・読書・音楽・映画鑑賞に没頭する
- ・誰かとおしゃべり      ・スポーツを楽しむ
- ・ゆったり入浴      ・深呼吸でリラックス
- ・ペットと触れ合う



### 気軽に相談できるよう、 日ごろから良好な人間関係を

問題や悩みは話すだけでも心が軽くなります。身近な相談相手がない場合は、外部相談機関を活用しましょう

