



その症状 貧血かも？



健保だより

令和 7 年 10 月 10 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1110 号
(令和 7 年 10 月 10 日発行) に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

貧血(ひんけつ)とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ重要な働きをしているため、その量が少なくなると運べる酸素の量も少なくなって全身が酸欠状態となり、さまざまな症状が現れるようになります。



めまい



頭痛



動悸・息切れ



疲れやすい



肩こり



立ち眩み

……貧血になる原因としては2つ……

1. 血液が十分につくられていない

- ★ 血液やヘモグロビンなどを作るのに必要な栄養素が不足している
- ★ 髄や腎臓の病気で血液がうまく作れない

2. 血液を失っている

- ★ 大量の出血をしたり、持続的に出血している
(ケガや手術、頻発月経、過多月経、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、がん、痔など)
- ★ 激しい運動や細菌感染、免疫の異常などで赤血球が破壊されている
(赤血球が壊れる病気や、もろくなる病気も存在します。)



……貧血を改善するには？……

1) 1日 3 食バランス良く、規則正しく食べる。

(栄養素が足りていてもエネルギーが不足している場合は正常に血液が生産されません)

2) 鉄分を多く含む食品を毎日摂取する (赤身の肉・魚・ひじき・小松菜・ほうれん草など)

3) 良質なタンパク質を摂取する (肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など)

4) 鉄分の吸収率を高めるビタミン C を摂取する (ブロッコリー・パプリカ・キウイ・オレンジなど)

5) 食事中や食後は鉄分の吸収を阻害するタンニンが多く含まれる飲み物は控える

(コーヒー・紅茶・煎茶など)

6) 加工食品に偏らず、手作りを心掛ける

(インスタント食品・加工肉・スナック菓子などは取りすぎに注意)



【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード

