

字幕放送

解説放送(副音声)

まよろの

健康

A group of people is walking through a dense, green forest. The scene is slightly blurred, suggesting movement. The text is overlaid on the center of the image.

サインを見逃さない

鉄欠乏性貧血

サインを見逃さない
鉄欠乏性貧血

松岡正美

福家 睦

鉄欠乏性貧血を起こしやすい人

成長期

妊娠・出産期

月経量が多い

食生活の乱れ

偏った食事・食事を抜くなど

胃を切除した



サインを
鉄欠乏

多摩北部医療センター 顧問

森 眞由美

サインを
鉄欠乏
血液

森 真由美
専門は血液内科

鉄欠乏性貧血

血液の材料、鉄の不足で起こる

O₂

ヘモグロビン

赤血球

正常

貧血



鉄欠乏性貧血の原因

◎鉄の消費量の増加

◎食事からの摂取不足

◎吸収障害

◎慢性的な出血

かいよう・がん・ポリープ・痔^じ

① 軽い動作でもどろき・息切れがある

② すぐ疲れる

③ 常に頭が重い

④ よくあくびができる

⑤ 歯ぐきの色が白っぽい

⑥ 塩辛いものが舌にしみる

⑦ よく口内炎・口角炎ができる



貧血を放置すると・・・

● 心不全

● 狭心症の発作

● 記憶力の低下

貧血の診断

ヘモグロビン濃度 (血色素濃度)

男性

13

g/dℓ未満

女性

12

g/dℓ未満

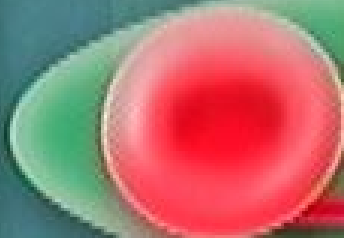
妊婦

11

g/dℓ未満

鉄

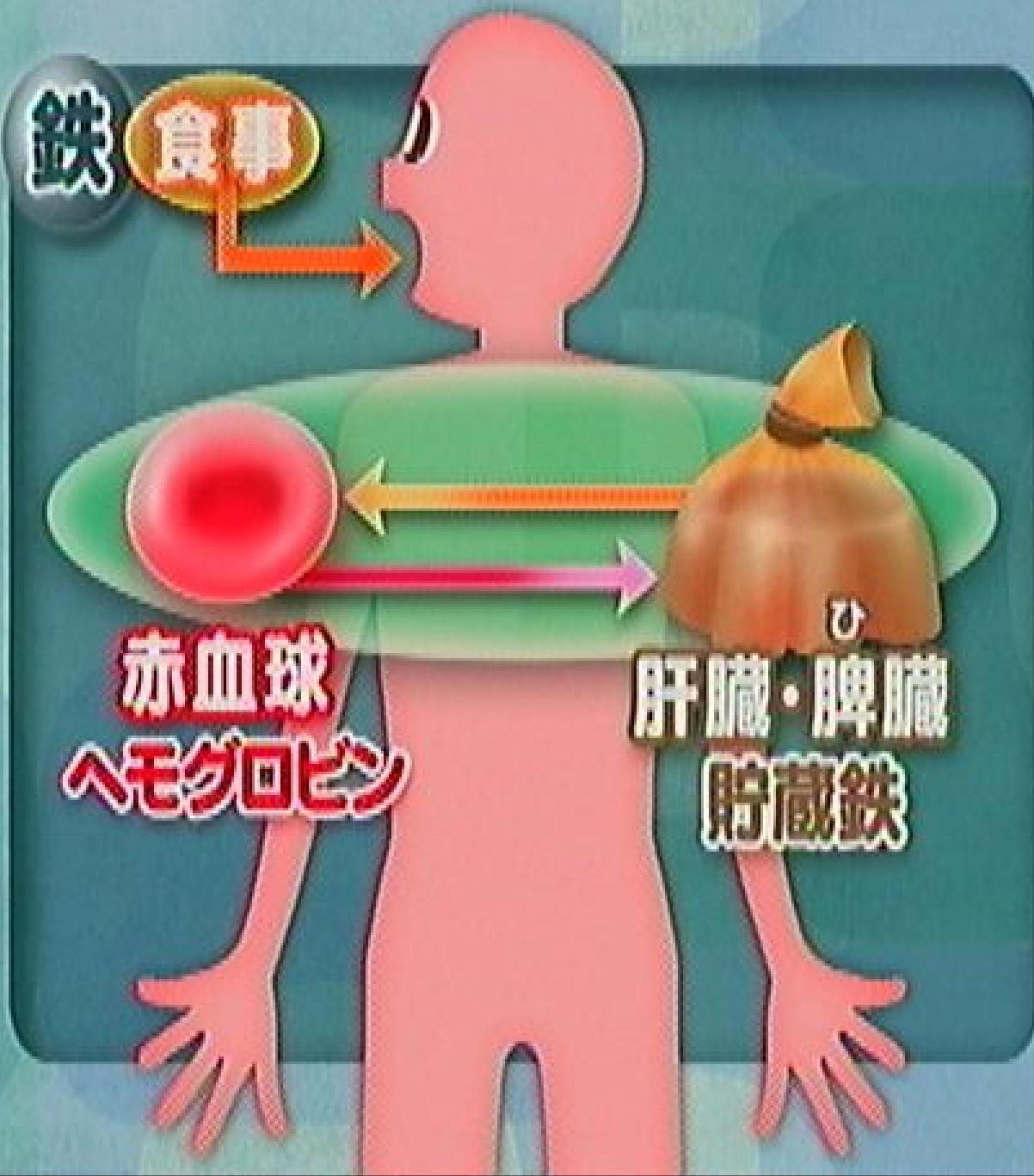
食事



赤血球
ヘモグロビン



ひ
肝臓・脾臓
貯蔵鉄



鉄欠乏性貧血の治療

鉄剤



空腹時は吸収が良い

正常値に戻っても
3~6か月は服用

鉄剤の副作用

吐き気

便秘

下痢^り

対処法

- 胃薬と一緒にのむ
- 食後にのむ
- 鉄剤の種類を変える

ヘム鉄



非ヘム鉄



ビタミンC



きょうの
健康



終

制作・著作

