

貧血と多血症について

厚生連ニュース
9月号

貧血

血液がうすく、赤血球のヘモグロビン濃度が基準値を下回る状態。

(男性 13g/dL以下 女性 11g/dL以下)

症状は疲労、体のだるさ、めまい、免疫力の低下などがあります。



主な原因



- ①鉄分、ビタミンの不足
- ②出血（怪我、月経など）
- ③赤血球を作る葉酸の不足



対策

- ①鉄分を積極的に摂りましょう

※成人男性は7.5mg 女性は10.5mgを推奨

(かつお、レバー、ほうれん草、あさり、卵、いわし など)



- ②ビタミン、良質のたんぱく質も一緒に摂りましょう

(⇒鉄の吸収を促す役割)

(いちご、レモン、みかん、小松菜、肉、魚、豆乳、納豆 など)



多血症

血液中の赤血球が多くなっている状態。

多くの場合は自覚症状が無く、血液検査で発見する場合があります。

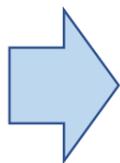
主な原因



- ①赤血球の増殖機能の異常
- ②肺の酸素取り入れ機能の低下
- ③喫煙
- ④脱水
- ⑤肥満

対策

- ①病院を受診して原因を調べる
⇒病院での治療や薬の処方に対応することもあります
- ②禁煙
- ③脱水予防で水分補給をする
- ④肥満解消し、適正体重に



※健康診断で異常を指摘された方は、まずは医療機関で相談しましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229