

診 療 室 便 り



貧血とは？

血液の成分は主に赤血球・白血球・血小板があります。中でも赤血球は酸素を運ぶ働きがあり、この赤血球の数が減少することを貧血と言います。

貧血の症状は？

耳鳴り、めまい・立ちくらみ、動悸・息切れ、疲れやすい、顔色が悪い・・・

原因は？

血液の材料である鉄分不足が最も多い

好き嫌いが激しい、過度なダイエット、成長期や女性に多い
病気によるもの（胃や腸からの出血）、月経によるもの。



他にも血液を作る骨髄の病気からくるもの、血液の中の赤血球が壊れる病気によるもの、ビタミン B12 が欠乏して起こるものなどの貧血もあります。

治療は？

鉄分の補充をすることが治療となります。

原因がある場合その病気を治療する必要があります。一般的には鉄剤を飲んでの治療と同時に鉄分の多い食品などを取り入れたバランスの良い食事をするのが大切です。



かき



ひじき



卵



かつお



しじみ



ほうれん草