ドクターか ズバリ 答える!

たかが貧血と放置しいい病気のサインかも!

それは貧血が原因かもだるい、疲れやすい……

原因のうち最も多いのが、鉄分不です」と話すのは、血液内科専門医れた病気のため、つい軽く考えがちれた病気のため、つい軽く考えがちれた病気のため、つい軽く考えがちいが、と話すのは、血液内科専門医で、医療法人社団鉄医会ナビタスクに酸素を運ぶ赤血球もしくはへモグに酸素を運ぶ赤血球もしくはへモグに酸素を運ぶ赤血球もしくはへモグルニック新宿院長の濱木珠恵先生。

りすることも。 血の可能性があります」と話す。 いなどの不調が日常的にあれば、、 多いとはいえ、 足裏への衝撃で赤血球が破壊された どにより鉄分が不足することで生じ 活や極端なダイエット、過多月経な 若い女性に多く、 足に起因する「鉄欠乏性貧血」だ。 る場合、汗と一緒に鉄分が失われたり、 また、ハードなスポーツをしてい だるい、 男性も例外ではありま 疲れやすい、 濱木先生は、 主に不規則な食生 顔色が悪 「女性に

フェリチンの値をチェック検査でヘモグロビンと

「貧血かどうかは、血液検査でへモグロビンの値を手ェックすることでリチン」の値をチェックすることでリチン」の値をチェックすることでリチン」の値をチェックすることで体にためてある鉄分の量が分かります。この値が12㎡/配を下回ると『隠れ貧血』の疑いがあります」と濱木先生。食生活などの影響す」と濱木先生。食生活などの影響す」と濱木先生。食生活などの影響す」と濱木先生。食生活などの影響す」と濱木先生。食生活などの影響で生じた貧血の場合は、原因となる。だが、中にはがんや白血病など、る。だが、中にはがんや白血病など、る。だが、中にはがんや白血病など、る。だが、中にはがんや白血病など、ある。

相談をしてください」(濱木先生)。改善に努めるとともに、何が原因で改善に努めるとともに、何が原因で改善に努めるとともに、何が原因で改善に努めるとともに、何が原因では一ても良くならなかったり、貧血をとか大切です。生活習慣などを改善しても良くならなかったり、貧血を

あなたも"隠れ貧血"かも?

貧血リスク チェックリスト

□ 生理のときの出血量が多い□ ハードなスポーツをしている

□ 階段で息切れがする

□ 顔色が悪いと言われる

□ 疲れやすく、眠っても疲れが取れない

□ 爪が弱くなり、割れたり凹んだりする

□ 飲み物に入っている氷をつい食べてしまう

□ 食事に偏りがあり、肉を食べることが少ない



2 つ以上該当したら、 隠れ貧血の可能性大!



レバー、マグロなどの 鉄分の多い 食べ物を取る



鍋、フライパン など調理器具を 鉄製にする 鉄分のサプリメントを 適切に摂取する





監修 / 濱木 珠恵 医療法人社団鉄医会ナビ タスクリニック新程院長。 内科医・血液内科専門医。 著書に『ドラキュラ女子の ための貧血ケア手帖』(主 婦の友インフォス)。