



5月1日(火) 生活習慣病・貧血 検査があります。

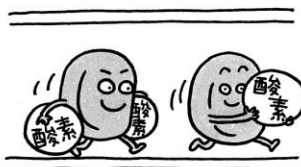
貧血なんでも Q & A



Q 貧血ってどんなこと?

貧血とは、からだ全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態のことです。赤血球が不足すると、体内の細胞に酸素が足りなくなるので、めまいがしたり、疲れやすくなったりします。また、肌がかさかさしたり、肩がこって頭が重く感じたりします。

A 血の中の赤血球が少ない状態



Q 貧血によい食べ物ってなに?

A レバーや魚介類、まめ類、海草など、鉄分の多い食べ物です

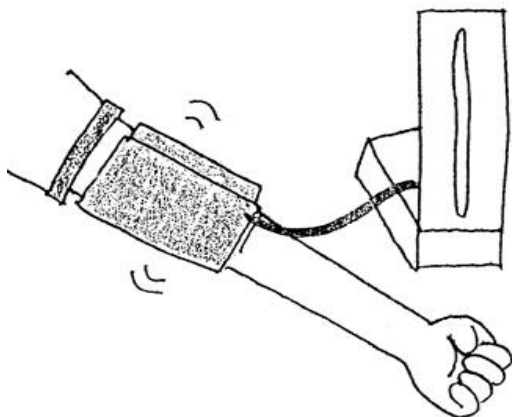
貧血によい食べ物 (100g 中に含まれる鉄分の量)

豚のレバー	13mg	凍り豆腐	6.8mg
はまぐり(つくだに)	7.2mg	きなこ	9.2mg
干しエビ	15.1mg	ひじき	55mg



なにをするのかな?

けつあつをはかります。



けつえきをすこし

とります。



けつえきをとる時に、たおれる心配のありそうな人は、事前に伝えてくださいね。