



集中力が低下する鉄欠乏性貧血

練馬区では、貧血の予防および早期発見のために、平成3年度から中学校1年生の希望者を対象に、区独自の健康診断「貧血検査」を実施しています。

中学校3年間は、心と身体の成長・発達が著しい時期です。身体が成長する時期は、血液量も増え、様々な栄養素が必要になります。「貧血」は身体が急激に成長する時期に多く発症します。

【貧血とは】

貧血は、血液中の赤血球数やヘモグロビンの量が減り、身体に酸素が行き渡らなくなり、身体のあらゆるところで酸素不足が起こる病気です。

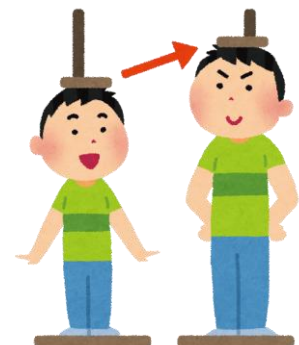
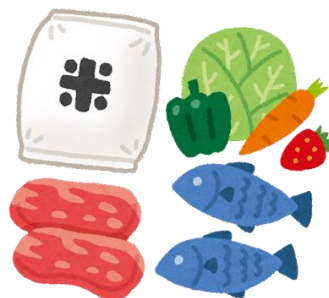


【鉄欠乏性貧血による症状】

呼吸器・循環器	動悸、息切れ、むくみ、脈が速くなる
消化器	食欲不振、体重減少、下痢、便秘
筋肉・骨格	だるい、疲れやすい、脱力感、体力低下、筋力低下
神経	記憶力・集中力の低下、めまい、頭痛、イライラ、不眠、手足のしびれ
皮膚・粘膜	顔色が青白い、まぶたの裏の赤色が薄くなる、口内炎、爪がもろい、皮膚が荒れる

【どうして鉄が不足するの？】

- ①成長期の急激な発達
- ②食事からの鉄分の摂取不足
- ③スポーツによる鉄分消耗
- ④月経や病気による鉄分不足



【生徒のみなさんへ！普段の食習慣をチェックしてみましょう！】

1	野菜、果物をたくさん食べるようにしている	はい ・ いいえ
2	ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜を食べるように心がけている	はい ・ いいえ
3	肉・卵・チーズなどを1日1回は食べる	はい ・ いいえ
4	海藻類や魚介類などを1日1回は食べる	はい ・ いいえ
5	カップ麺などのインスタント食品・菓子パンは、なるべく食べないようにしている	はい ・ いいえ
6	好き嫌いはあまりなく、偏りなく食べている	はい ・ いいえ
7	朝食は毎日摂っている	はい ・ いいえ
8	極端な偏食や食事を減らすなどの無理なダイエットはしていない	はい ・ いいえ
9	よく噛んで食べている（一口20回）	はい ・ いいえ
10	少食ではない（給食など出された食事はほとんど食べられる）	はい ・ いいえ

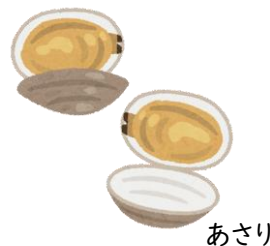
上記のチェック表の中で、「はい」に該当した項目はいくつありましたか？

「はい」を1点として、下の点数表であなたの食習慣をチェックしてみましょう。また「いいえ」と答えた項目については、「はい」になるよう心がけましょう。

得点	コメント
0～3点	貧血になりやすい食生活をしています。改善が今すぐ必要です。
4～6点	要注意！「いいえ」の項目をひとつでもなくす必要があります。
7～9点	あともう少しです。「いいえ」の項目がなくなるよう、意識して生活しましょう。
10点	素晴らしい！この食生活をこれからも続けましょう。

※鉄は体内で合成されないので、バランスの良い食事で補給することが大切です。

【鉄分を多く含む食品】



鉄には2つの種類があります。

- ①ヘム鉄：肉や魚に含まれている、吸収率の良い動物性の鉄です。
- ②非ヘム鉄：野菜や海藻、卵などに含まれていて、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が上がります。