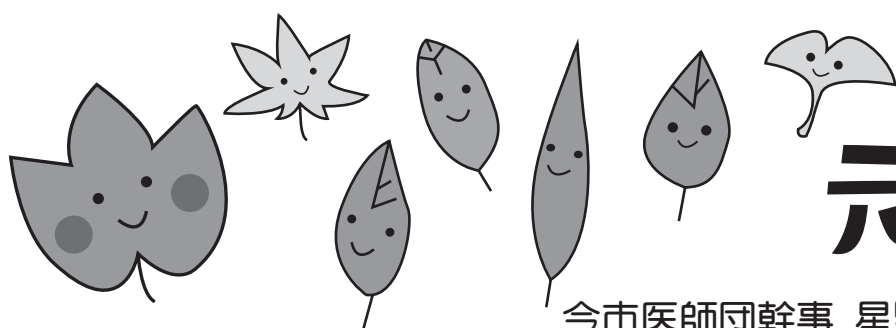




元気予報

星野 恵子 ほしの けいこ
今市医師団幹事 星野レディスクリニック

鉄欠乏性貧血

てつけつぼうせいひんけつ

「貧血」とは何でしょうか？

血液は、一見液体だけに見えるますが、実際は半分くらいが「血球」という細胞成分からできています。血球は、99%以上を占める赤血球と、病原体から体を守る役割の白血球、止血作用がある血小板の3つからできています。

貧血とは、血液の中の赤血球の数や、ヘモグロビンの濃度が少なくなった状態をいいます。赤血球の中には、体の隅々に酸素を運搬する役目のヘモグロビン（血色素）が含まれており、このヘモグロビンを作るには鉄が不可欠です。この鉄分が不足することによっておこる貧血を鉄欠乏性貧血といいます。

鉄が不足する理由は、鉄摂取量の不足（ダイエット、偏食など）や鉄需要の増加（妊娠、成長期など）、鉄の喪失亢進（過多月経、子宮筋腫、がん・痔などによる慢性消化管出血など）、鉄の吸収障害（胃切除など）などです。症状は、頻脈・動悸・息切れない

どの一般的な貧血症状の他に、鉄欠乏性貧血に特徴的な症状として、爪が割れやすくなる、舌炎、口角炎などもあります。貧血がゆつくりと進んだ場合には、ヘモグロビン濃度がかなり低いにもかかわらず症状がほとんどない人もいます。

診断は、採血で赤血球の所見を調べます。貧血が見つかった場合、女性では月経量が多くないか、子宮筋腫などがないか、特に高齢者では、胃潰瘍・大腸がんなどの消化器の検査をして、貧血の陰に隠れている疾患を見逃さないことが大切です。

治療は、原因疾患があればそれに対する適切な治療をします。重度の貧血の場合は輸血を行うこともあります。一般的には鉄剤の内服治療を行います。症状がなくても、貧血がある場合はきちんと治療をすることが必要です。

また、肉や魚、青菜、海藻には鉄分が多く含まれていますので、これらの動物性食品と植物性食品を組み合わせて、3食しっかりと偏食をしないでバランスの良い食事を取ることが大切です。



市民文芸

川柳

選者

大橋芳明

新人の切れ味試す初仕事

青木照雄

コミュニティあるからこそのおびす顔

沼尾善子

二世帯を繋ぐ架け橋孫の役

佐藤忠介

古稀の道何でも食べてウオーキング

進藤三枝子

助手席の軒に眠気覚めてくる

細田強

俳句

選者

須藤火珠男

間を歩いて通う風あり梅の寺

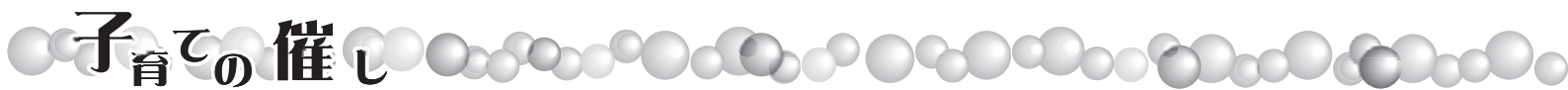
湯沢くに

白梅や石工の里に石の蔵

白土武夫

水尾引いて鴨の家族や春隣

池田三夫



子育ての催し

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	4月18日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳幼児期ってどんな時期?～ 講…丸山 隆 氏 申…4月14日(金)まで ※お子さんを預かります
	4月19日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!
	4月23日(日) 午前10時30分～11時45分	◎パパもいっしょでうれしいな!「こいのぼり制作」 定…親子20組(先着順) 申…4月20日(木)まで
	5月22日(月) 午前10時～午後2時	◎お外で遊ぼう!「春の遠足」 場所…宇都宮動物園 定…親子15組(先着順) 申込み開始…4月19日(水)から ※雨天中止
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	4月13日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう 講…川出 朋子 氏 ※わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なりズムあそびなど ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	4月18日(火) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※手あそびやカードあそび、読み聞かせなどを通じて楽しく英語に親しみます
	4月25日(火) ①午前10時30分から ②午後1時30分から	◎こどもの日の集い ※簡単な工作やゲーム、お話し会など、センター利用のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しく遊びましょう
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881	4月中いつでも	◎月間行事「こいのぼりをつくろう」 ※こいのぼりを作って飾りましょう
	4月7日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「親子でコミュニケーション」 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…50円 ※親子で楽しく遊びましょう
足尾親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	4月17日(月) 午前10時～正午	

※臨時休館のお知らせ

鬼怒川親子ふれあいひろばは、4月20日(木)は臨時休館します。



作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
☎(21)5135・FAX(21)5109

短歌

マイナス二度わさび園の夜明けかな
沼尾紫朗

風の脚遠くかすかに春の雪
植竹勝

直ぐに苦と変わりしはずの畑の雑草今は見つけし春のよるこび
吉原由美子

逆光に誰の車か分からぬが朝の警笛「いつてらっしゃい」
阿久津年秀

亡き母と甘酒酌みてほろ酔いぬ三年前の節分の宵
狐塚昭子

年の差を気にするあまりこの恋も前に進めぬ身のもどかしさ
飯島たけし

胸を打つひびき流るる哀切の船村節は心に刺さる
植竹勝

選者 川田美佐男