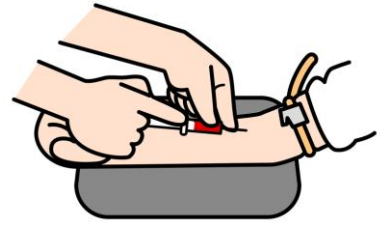


ほけんだより

6年生号

平成24年 6月 6日
南部小学校 ほけん室



貧血検査の結果を配付します

5月29日に実施しました貧血検査の結果がとどきましたので、配付いたします。結果の見方については、下の説明を参考にしてください。再検査が必要な人には、後日受診の おすすめを配付いたします。

白血球	私たちが病気にならないように守ってくれている細胞です。病原体が入ってくるところに集中して、病原体をやっつけるはたらきをしています。
赤血球	肺から酸素を取り込み、全身に酸素を運ぶ役割をしています。
ヘモグロビン	赤血球の中にふくまれる、鉄を含む血色素です。酸素とむすびついて、全身に酸素を運ぶ役割をしています。
ヘマトクリット	血液中で、赤血球が占める容積をあらわしています。
M C V	平均赤血球容積、赤血球の大きさをあらわしています。貧血の分類、診断に用いられるものです。

* 平均値については、個票をごらんください。ただし、白血球数は、個人の状態により変動が大きく、貧血検査の対象項目ではないので、参考値ということです。

* 総合判定は、ヘモグロビンとM C Vの値から判定され、

A・・・異常なし B, C・・・要注意 D, E・・・要医療
となっています。

貧血に注意しよう!

◇貧血とは

血液の中の赤血球の数、ヘモグロビンの量が正常よりも少なくなった状態です。赤血球の役割は、酸素を体中に運ぶことで、ヘモグロビンがその中心となります。貧血になれば、体が酸欠状態となり、息切れ、どうき（心臓がドキドキすること）、めまいなどをおこしやすくなります。

長い時間立っていて「脳貧血」を起こすことがあります。これは血圧の調整がうまくできなくて、脳への血液の流れが少なくなるもので、本当の意味の貧血とはちがいます。



つかれる・・・

◇貧血の原因

1. 赤血球の材料が不足している
2. 材料があっても赤血球を十分につくることができない
3. 赤血球が早死する

この中でもっとも多いのが、1の赤血球の材料不足、特に鉄分の不足による貧血です。また、思春期になると、筋肉が発達するために鉄分が使われること、女子では月経による出血のために赤血球・鉄分が失われることも貧血の原因になります。

◇貧血の予防

鉄分の不足のもっとも大きな原因は、食事、栄養バランスが悪いことです。そのためバランスのよい食事を心がけましょう。特に肉・魚・レバー・ひじき・ほうれん草など、鉄分を多く含む食品を多くとるように心がけましょう。