

4月20日に貧血検査と小児生活習慣病検診を実施しました。検査結果の見方を紹介します。配付しました検査結果票と一緒に御確認ください。



1. 貧血検査

(1) 貧血って何？

血液中の赤血球の数・ヘモグロビン濃度・ヘマトクリット値が基準値よりも減少している状態のことです。

基準値

血色素量(ヘモグロビン) Hb (g/dl)	11.5以上 (男女ともに)
ヘマトクリット値 Ht (%)	男子36.0以上 女子34.0以上
赤血球数 RBC (万/mm ³)	男子410以上 女子390以上

(2) どんな症状が起こるの？

- 立ちくらみ ○めまい ○頭痛 ○耳鳴り ○息切れ
○動悸 ○息苦しさ ○肩こり ○体のだるさ ○疲れやすさ

などがあります。

(3) 上記の症状はどうして起こるの？

血液の中の赤血球のヘモグロビンが酸素を運んでいます。ヘモグロビンがきちんと働くには、鉄分が必要です。鉄分が不足して、きちんと働けるヘモグロビン(赤血球)が減ると、体に十分な酸素を運べなくなり、症状が起こります。

(4) 貧血の簡単な見分け方はありますか？

さし爪と言って、爪が上に向かって反っていると貧血のサインと言われています。また、下瞼(したまぶた)の裏側が白い時も貧血傾向にあると言えます。

(5) 貧血の予防や治療のためには、何を食べてもいいですか？

①鉄分を含む食材を摂る。

例：赤身肉・赤身魚・ほうれん草・ひじき・貝類・豆腐



②鉄分の吸収を助ける『ビタミンC』と『タンパク質』を摂る。

ビタミンCの例：オレンジ・サツマイモ・ブロッコリー

タンパク質の例：肉・魚・牛乳



★中学生は、鉄分が不足しやすい時期★

筋肉や骨の発達、身体機能の発達にも鉄が使われています。また、女子は月経で定期的に鉄分が血液とともに排出されるため、不足しがちになります。

2. 小児生活習慣病検診



(1) 小児生活習慣病予防健診はなぜ必要なの？

- ①肥満になると、動脈硬化につながる高血圧・高脂血症（脂質異常症）・糖尿病などの病気になりやすくなる。また、子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすい。
- ②本態性高血圧（原因がわからない高血圧）は、将来、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなるにも関わらず、子どもの高血圧は軽度でほとんどが無症状である。また、本人も気付かないままている。
- ③子どもの頃から高脂血症（脂質異常症）という、病気の初期の状態が見られると、将来的にも脂質の値が高い傾向がある。

(2) 検査項目と基準値

項目	基準値	備考
血圧	(最高) 119以下 (最低) 69以下	血圧とは、流れる血液が血管を外側に押す力のことです。血圧が高いと血管に負担がかかります。
総コレステロール	189以下	コレステロールは、細胞膜の構成やホルモンの材料になるため、少なすぎるのも×。
HDLコレステロール	40以上	血管壁に蓄積した余分なコレステロールを取り除く働きがあります。
LDLコレステロール	109以下	多くなり過ぎると、血管壁に蓄積され、血液の流れる範囲を狭くしてしまいます。

☀️♡) ☆ 生活習慣病を ☆ 予防しよう ♡) ☆ ☀️

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

バランスのとれた食生活

肉は少なめ
野菜は多め
いろいろな食べ物を

**油分・塩分・糖分
ひかえめに**

スナック菓や
清涼飲料水に注意!

適度に運動する

十分な睡眠

睡眠時間を
確保して☆
生活リズムを整えようよ

♡ 正しい生活習慣を身につけて、ずとずと健康なからだ ♡