

# 貧血について

貧血とは、血液中の赤血球に含まれている【ヘモグロビン】が不足している状態をいいます

ヘモグロビンは【鉄】・【タンパク質】で構成され、血液を巡って全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしています

ヘモグロビンが不足すると、全身の細胞が酸欠状態となり疲れやすい・めまい・立ちくらみ・動悸・息切れ・顔面蒼白などの症状が現れます

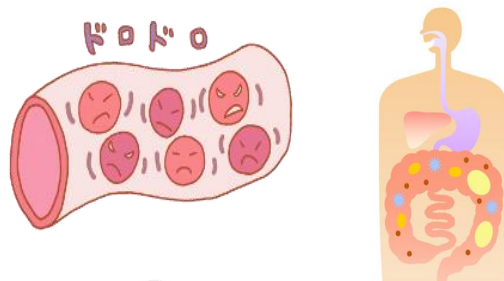
## ☆血液の働き☆

### ◎血漿

食事に取り入れた栄養素や体内で作られたホルモン、ミネラルなどを全身に運ぶ

### ◎白血球

細菌ウイルスから体を守る



### ◎赤血球

酸素を運ぶ

### ◎ヘモグロビン

酸素と結びつき、運搬を手伝う



### ◎血小板

出血を止める

## ☑貧血の原因・・・

鉄が不足する原因は大きく分けて3つあります！！

**摂取不足**・・・バランスの悪い食事・極度のダイエット・偏食

**必要量の増加**・・・思春期・妊娠・出産・授乳

**損失量の増加**・・・月経・腫瘍やガンなどの病気

## ☑応急処置

**安静**・・・横になれるスペースで寝かせる

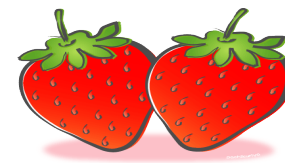
**ゆるめる**・・・シャツのボタンやベルトなど、身体を締めつけているものはゆるめる

**温める**・・・毛布や上着などをかけて、身体を温める

### 春



カツオ



イチゴ

### 夏

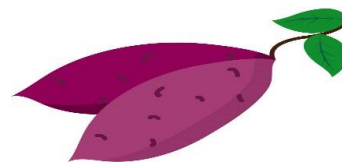


ほうれんそう

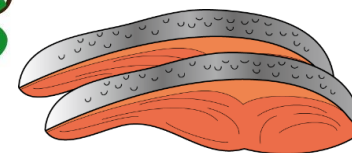


ゴーヤ

### 秋



さつまいも



しゃけ

### 冬



カキ



みかん