

# 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

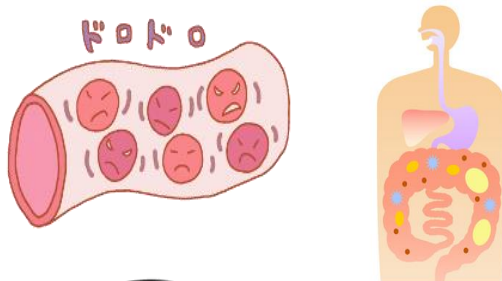
## ☆血液の働き☆

### ◎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

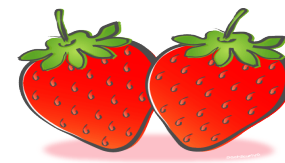
**ゆるめる**…シャツのボタンやベルトなど、身体を締めつけているものはゆるめる

**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

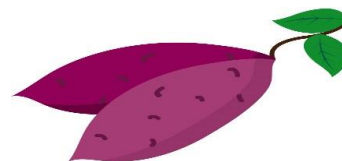


ほうれんそう

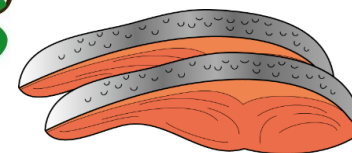


ゴーヤ

秋



さつまいも



しゃけ

冬



カキ



みかん