

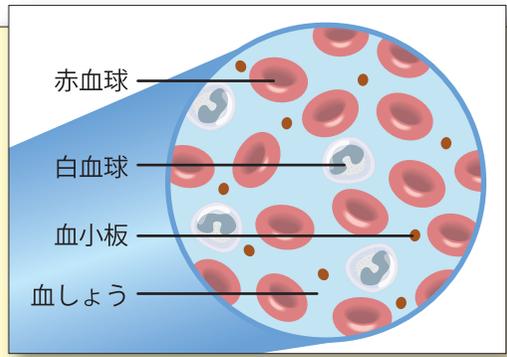
# 思春期の貧血について

## (鉄欠乏性貧血)

監修 千葉県医師会編集広報委員 大濱 洋一 医師



みなさんは「貧血」という言葉を聞いたことがありますか？ 血が貧しいと書くので、何となく「血が薄いこと？」と想像する人もいるのではないのでしょうか？



### 血液の役割

みなさんは、血液の成分や役割を知っていますか？ 血液は4つの成分からなっています。

#### ● 血小板

出血してしまったとき、血を止める作用があります。



#### ● 赤血球

酸素を運び、炭酸ガスを持ち帰ります。



#### ● 白血球

体内に入ってきた細菌(病気のもと)などをやっつけます。



#### ● 血しょう

栄養を運び、不要物を持ち帰ります。また、体温の調整、体の保護、血を止める作用などがあります。

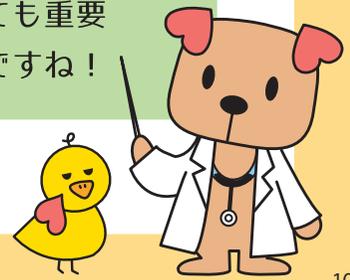


このように、血液の果たす役割は、私たちの体にとってとても重要なのですね！

### おまけっと

#### 体内の血液ってどのくらい？

体重の 1/13 を占めているといわれています。さあ、みんなはどのくらいの量になるかな？



ちゅうもく  
注目!



## 貧血（鉄欠乏性貧血）ってなに？

血液中の「赤血球」やその中に含まれている「ヘモグロビン」が少なくなった状態が貧血です。ヘモグロビンの主な成分は鉄なので、体内の鉄分が不足しておこるのが鉄欠乏性貧血です。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、これが不足すると体内の細胞は酸素が足りなくなります。急に身長体重が増加した人、月経のはじまった女子、ダイエットをしている人に多くみられます。



### 貧血によくみられる症状

- 氷をたくさん食べる  
(鉄欠乏性貧血患者の半分にみられる症状です)
- 眼瞼結膜が青白くなる  
(あっかんべーした時に見える下まぶたの内側)
- ひふや唇に血の気がなく、青白くなる
- 口の端が切れる
- 爪がスプーン状になる、または割れやすい



他の病気かもしれないが、貧血でもみられる症状

- 集中力、注意力低下
- だるい、めまいがする
- イライラしやすい

このような症状がみられる場合は、貧血の疑いがあることも…貧血検査を受ける参考にしてくださいね。

マナポッと世代のみなさんは、身長も伸び筋肉や血液量も増え、大きく成長する時期です。その分、全身に栄養や酸素を供給するために、血液もこれまで以上に増やさなくてはなりません。その量は、おとな（成人男性）が1日に必要とする鉄量の2～3倍にもなるといわれています。



## スポーツ貧血 スポーツをするひとにみられる「スポーツ貧血」とは？

### 要因① 大量に汗をかく

汗には微量ながら鉄も含まれています。大量に汗をかくと、それだけ鉄も失われます。



### 要因② 筋肉量が多い

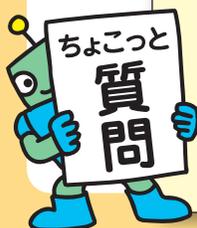
スポーツをする人は、しない人よりも筋肉量が増えます。筋肉量が多いということは鉄もたくさん必要となり、その分血液にまわる鉄が少なくなってしまうのです。

### 要因③ 赤血球がこわれる

足裏を持続的に打ちつけるスポーツは、足裏の毛細血管内の赤血球がこわれ貧血になることがあります。



スポーツ貧血は  
どんな人に  
多いの？



### 鉄欠乏性貧血

スポーツをやっているひと全般にみられます。



### 赤血球がこわれる貧血（溶血性貧血）

主に長距離走、剣道、バレーボール、バスケットボールなどをやっているひとにみられます。

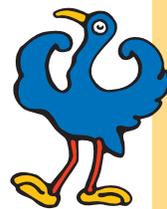
\*この貧血は個人差があり、なぜ発症する人とならない人がいるのかはわかっていません。



# 貧血にならないためにできること



私たちの体にとって、とても大切な役割をもっている血液について学びましたね。病気にならないよう、そして毎日元気に学校へ行けるように、日頃から貧血予防を心がけてください♪



## ★ 貧血予防は1日3回の食事から

鉄はもともと体内に吸収されにくい栄養素です。鉄には肉魚類に含まれるものと野菜に含まれるものの2種類があります。肉や魚に含まれている鉄は吸収率がよく（食べた量の15～25%）、野菜に含まれる鉄は吸収率は低い（5%）のですが、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



豚レバー



あさり水煮



厚揚げ

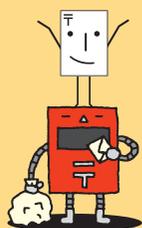


ほうれん草

- ★ ダイエットはしない
- ★ 野菜ばかり、肉ばかり…とならず、バランスの良い食事
- ★ インスタント食品ばかり食べない
- ★ 外食ばかりしない



成長途中のみんなには鉄分が必要で、「不足するとどうなるか？」ということがわかったと思います。改めて血液の役割も学んだところで、食事の内容には気を配って過ごしていきましょうね！



## たよ ぼ しゅう お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことについてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書がハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、（公社）千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

## スポーツ指導をしている方へ



運動をすることで起きる貧血があります。成長期の子どもたちへのご指導の際、参考にしていただけたら幸いです。