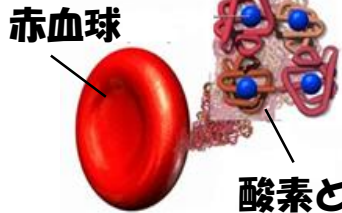


# 貧血

## を防ぐ 健康生活のススメ

概要版

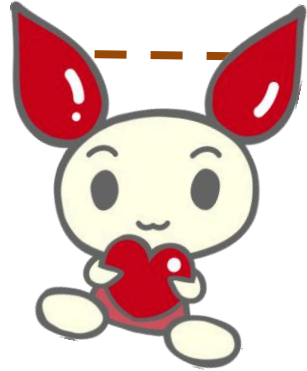
### 貧血とは？



酸素とヘモグロビン

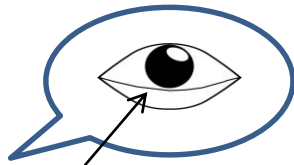
貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減り、酸素を十分に運べない。

赤血球の寿命は  
120日です！



### 貧血の症状

顔色が悪い



結膜の蒼白

動悸・息切れ



爪に横のライン

### 貧血の種類

若い女性に多い！！  
鉄欠乏性貧血

再生不良性  
貧血

悪性貧血

小球性  
低色素性

正球性  
正色素性

大球性  
高色素性

鉄分が不足

骨髄の異常

Vit.B12  
葉酸欠乏

$MCV < 80\text{fl}$

(平均赤血球容積)

80-100 fl

> 100 fl

### ヘモグロビン値を上げる食べ物

鉄分がたくさん含まれています！

ひじき



(※鉄釜で煮沸したもの)

煮干し



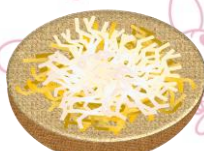
肉・レバー



大豆・納豆



切り干し大根



### & 赤血球を造るために必要な食べ物

葉酸

わかめ



ビタミンB12

しじみ



ビタミンC

赤・黄ピーマン



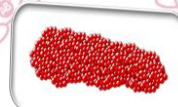
えだまめ



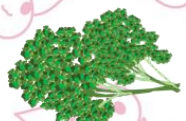
たまご



すじこ



パセリ



岩手県赤十字血液センター

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/>

