

# 小さな子どもにも潜む貧血の危険 バランスの良い食事で予防しよう

❖貧血になるとどうなるのか

皆さん、「貧血」という言葉を一度は耳にしたことがあるでしょう。では、「貧血になる」とはどういうことかご存知ですか。

血液中の赤血球に「ヘモグロビン」という色素があり、これが酸素と結合することによって全身に酸素を運搬しています。このヘモグロビンが減少して酸素が体中に行き渡らなくなり、酸欠状態になることを「貧血」といいます。酸素不足になった体は、酸素を取り込もうとして脈が速くなったり、ちよつとすることで息切れを起こしたり、疲れやすくなったりします。また、貧血の人は顔色が悪

いと言われませんか。酸素の結び付いたヘモグロビンは赤いため、ヘモグロビンの少ない貧血の人は血色が悪くなるのです。

❖子どもの体に及ぶ貧血の影響

乳幼児期、さらに思春期の急激な体の成長、筋肉の成長にも鉄分は欠かせないため、子どもの体は鉄分が足りない、ということが起こります。また、「スポーツ貧血」といわれるものもあり、運動の部活動やクラブ活動をがんばっている子どもたちの中にも貧血が潜んでいることがあります。

このように鉄分不足になつても、特別症状を感じる 경우가少なく、生活改善や治療につながりに

くいことも多いようです。貧血で特に問題なのは、酸素が十分に細胞に行き渡らないために、イライラしたり、キレやすい子になつたりすること。また、集中力や記憶力の低下、注意力の低下などを起こすと学習にも支障をきたします。

❖赤ちゃんでも起こる貧血

貧血って、思春期ごろから大人の特に女性に多いイメージがありませんか。実は赤ちゃん、幼児期にも貧血は起こります。

まだ赤ちゃんが胎児のころ、つまり「妊娠中」から始まっていることもあり、妊娠中に「貧血」と診断され鉄剤を処方された経験のある人も多いのではないのでしょうか。妊娠時は確かに貧血になりやすいのですが、ここ5年ほどの町の妊婦健診の結果をみると、約半数近くの妊婦さんが貧血になっています。胎児期に十分な鉄分を

蓄えられないまま生まれた赤ちゃんや小さく生まれた赤ちゃん(生まれた時の体重が2,500g以下)や、予定よりも早く生まれた赤ちゃんも、もともと体に鉄分の蓄えが少ないため、貧血になりやすいと言われています。

❖食生活見直しで貧血を防ぐ

貧血によい食事として、レバーや赤身の魚・肉などが代表的です。ホウレン草など緑黄色野菜にも鉄分は含まれます。また、鉄分は「ビタミンC」と一緒に摂ることで吸収効率を上げることができます。

貧血においては、欠食とやせも課題となっています。鉄分を摂ることばかりにとらわれず、バランスの良い食事を心掛けることが基本ですね。

また、最近の食事で問題なのは、「糖分」の摂り過ぎによる鉄不足が起きていることです。

お菓子やスイーツ、清涼飲料水で知らず知らずのうちに糖分過剰摂取状態となり、体に蓄えられている鉄分が溶け出してしまふことで貧血になります。これは、子どもから高齢者までのすべての年代に言えることです。

自覚症状がないから大丈夫ではなく、貧血であることが分かつた原因を調べること、食生活の見直しや、治療をきちんと行うことが大切です。

## あゆみだよりの話

### 貧血

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
高倉 美保 保健師

大人の女性に多いイメージが強い「貧血」。実は、子どもや赤ちゃんにも貧血が起こることを皆さんはご存知ですか。集中力低下などを起こす貧血から子どもを守るために、バランスの良い食事などを心掛け元気に毎日を過ごしましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



吉見 <sup>ひろと</sup> 昊虎 くん (1歳)

父・幸真 さん 母・ひとみ さん  
(吉田区)

じいじ、ばあば  
いつもありがとう♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

## Child-Care

### 8月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

1日(土) 納涼の夕べ

21日(金) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内)

☎096-234-0305

3日(月) プール遊び

5日(水) ブロック遊び

7日(金) プール遊び

10日(月) 戸外遊び

12日(水) 製作遊び(花火)

14日(金) プール遊び

17日(月) 園外活動(川遊び)

19日(水) ままごと遊び

21日(金) お誕生会(要予約)

24日(月) 小麦粉粘土遊び

26日(水) 色水遊び

28日(金) プール遊び

31日(月) おやつ作り

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## 8・9月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

8月20日(木) 午前9時

9月17日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

8月20日(木) 午前10時

9月17日(木) 午前10時

### + 10か月教室

8月7日(金) 午前9時15分

### + 1歳6か月児健診

8月4日(火) 午後1時

9月8日(火) 午後1時

### + 2歳児よい歯の教室

9月18日(金) 午前9時30分

### + 3歳児健診

8月4日(火) 午後1時20分

9月8日(火) 午後1時20分

### + BCG予防接種

9月15日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。