

ほうろくたより

骨髄でつくられる赤血球の量よりも、体外へ出ていたり、壊されたりする赤血球の量のほうが多いと貧血が起こります。

貧血

・骨髄の異常

・腎機能の低下（赤血球の産生を刺激するエリスロポエチンというホルモンが腎臓でつくられない）

・栄養素の不足（赤血球の原料となる鉄とたんぱく質、赤血球をつくるために重要なB₁₂、葉酸などが不足）

鉄不足のため赤血球がつかれない場合で「鉄欠乏性貧血」といいます。

鉄不足になる原因には、子宮筋腫や子宮内膜症、胃腸などからの出血で、慢性的に鉄が失われている場合もあります。原因となる病気があれば治療し、積極的に鉄を摂取しましょう。

肉や魚介などの内臓や赤身食物に含まれる鉄には、

に多く含まれている「ヘム鉄」と、卵や乳製品などの動物性食品、野菜や海藻など植物性食品に含まれている「非ヘム鉄」とがあります。体内への吸収率は、ヘム鉄が23～28%、非ヘム鉄が1～5%ですが、非ヘム鉄も動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収が良くなります。意識的に鉄分の多い食品をとり、三食バランス良く食べ、貧血を解消しましょう。

栄養士 古谷 留美

お誕生おめでとう

6月21日～7月20日届け出分



伊藤 悠奈 ちゃん

思いやりのある、元気な子になってほしい。

【母:美代子さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
伊藤 悠奈	勝 伸	北清水新青
増田 愛海	憲 久	栗山南部2
関 みなみ	正 光	栗山 4
椎名 礼愛	秀 明	鳥喰 沼
越川 友菜	正 明	栗山南部2
川島 梨音	三喜男	長 倉
北澤 茉緒	浩 明	鳥喰 新田
竹内 千依帆	幸 子	東 町 3
加瀬 江里	正 義	すみれ団地

—敬称略—

休日当番医

とき	内科系	外科系
8月11日	大網小児科クリニック(大網) 0475②7405 高根医院(芝山) ⑦0017 東陽病院④1335	おおみ泌尿器科(大網) 0475⑦1333
8月18日	今井医院(東金) 0475②0276 原田医院(芝山) ⑦0056	姫島クリニック(成東) 0475⑧1726
8月25日	九十九里病院(九十九里) 0475⑦8282 伊藤医院(成東) 0475②2508	高根病院(芝山) ⑦1133
9月1日	板倉内科医院(大網) 0475⑦6174 高橋医院(成東) 0475②2450	しらさと整形外科(大網) 0475⑦5855

◎都合により変更になる場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課

☎0475(52)4137へ。

あとがき Vol.4

いよいよ、夏本番！みなさんのご家庭でも海へ、山へと夏休みのお出かけ計画があるのでは？

ご多分に洩れず、わが家でも計画本部長(妻)が、パンフレットとにらめっこ！なにやらブツブツいいながら〇月×日休みは取れるの？と聞いてきました。私が充てにされているのは財布の中身と車の運転。子供達の思い出づくりと称し、この号が発行される頃には、すでに第1弾を遂行。

みなさんもお出かけの際には、くれぐれも事故等に充分注意し、マナーを守り、良い思い出が残せるように“いってらっしゃーい” (^。^)/~~~~

(H²)