

大切な今日の食事

§女性と貧血§



貧血は他の病気と違って症状が現われにくい。そのため私達はあまり気にとめません。

また低血圧や脳貧血と混同して考えている方もあり正しく理解されていないのではないのでしょうか。貧血があるかないかは血液検査をしてはじめてわかることです。

貧血とは？
血液は、心臓から一刻も休みな

しに全身に流れています。そして食物や肺で呼吸して得た酸素から吸収した栄養をくまなく全身に運搬しています。

私達人間は、寝ていても呼吸することは休みません。酸素がなければ数分間も生きられないのです。この大切な酸素を赤血球（血が赤いのは赤血球のため）がどんだん体内に運ぶことによってすべての細胞が生きと活動できるので

一般に貧血とは、酸素の運搬役である血液の中の赤血球が少ない場合をいいます。

貧血を放っておくと

貧血の状態が続くと、全身の活動力や病気にに対する抵抗力が弱くなります。

女性にとつては、妊娠、分娩、胎児の異状を招いたり、早く老ける原因にもなります。

貧血性は

男性より貧血者が多い

女性は男性と違い思春期の月経に初まり、出産という大役があるので、血液をたくさん必要とするので、生理的にも貧血しやすいのです。

現在、町の妊婦検診では血液検査をしています。驚くほど貧血の方がいます。多い時は、十人中五人が貧血です。また、婦人会等で献血をするために血液検査をしますが、そこでも貧血の方が多数

いるということです。

貧血の原因としてはまず一番に

食生活があげられます。

県民栄養調査から町の状況をみると、十年前に比べて肉や魚、油類は多く食べるようになったが野菜類などはまだまだ不足しています。

貧血は数日でおおるものではありません。毎日の食生活のかたよりが貧血として現われてくるのです。

貧血の症状

全身がだるい、疲れやすい、目まいがする、動悸、息切れ、など

貧血を予防しよう

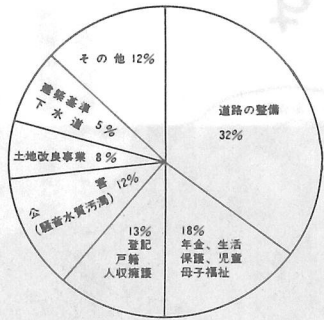
貧血を予防することは、何といつてもバランスのとれた毎日の食事です。野菜や海藻類は、肉や魚

行政に対する苦情はありませんか？

行政管理庁では「行政相談制度」を理解し利用していただくために十月十七日から二十三日までの、一週間を「行政相談週間」と定め行政に対する苦情等の相談に応じます。

当町でも次の日程により「合同行政相談所」を開設しますので、気軽に相談においで下さい。尚、相談は一切無料で秘密は厳守いたします。

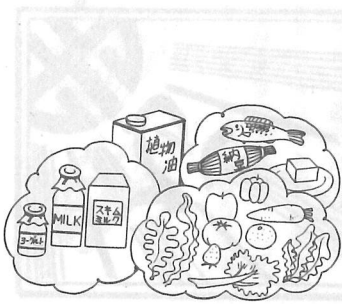
- 日時 十月二十日(水) 午前十時～午後三時
- 場所 役場相談室



●相談員 橋浦寛照
昨年度に千葉行政監察局が受けた行政相談の内容は左表のとおりです。

<p>いらいらする</p>	<p>目まいがする</p>
<p>スタミナがなくなる</p>	<p>仕事の能率が落ちる</p>
<p>考えがまとまらない</p>	<p>体がなんとなくだるい</p>

貧血の症状



の添え物でなく大切な主食と考えるべきです。

主婦は、食生活の責任者であり家族の健康管理者です。主婦が貧血をしているようでは、一家の健康は守れません。

●貧血予防食の例
レバー、牛乳、めざし、あさり、カボチャ、ホーレンソウ、わかめ、ピーマン、にんじん、豆類など。