

健診結果の見方⑥

今回は基本健診(循環器健診)の「貧血検査」です。

貧血とは？

貧血とは、体の中を流れている血液の赤血球に含まれているヘモグロビン(血色素)の量が少ない状態を言います。貧血になると、全身が酸素不足などになり、さまざまな健康障害の原因にもなります。

ヘモグロビンの役割

ヘモグロビンは、主に鉄とタンパク質から出来ており、肺から吸収した酸素と栄養分を全身に運び、体をいきいきさせる働きがあります。ヘモグロビンが少なくなると、体がだるくなったり、めまいやふらつき、チアノーゼなどが出現してきます。

貧血の種類

●鉄欠乏性貧血
ヘモグロビンを造るために必要な体内の鉄分が不足しておこります。貧血の中

で最も多いタイプです。

また、女性の場合は、生理的出血や妊娠などにより鉄が失われるので慢性的な貧血状態になりがちです。

●再生不良性貧血

血液を造る骨髄での産生能力が低下しておこります。

●悪性貧血

体内のビタミンB12や葉酸が不足しておこります。

●出血性貧血

外傷による出血や、消化管出血などの体の内外の大量出血によりおこります。

●溶血性貧血

赤血球の寿命が短く、赤血球の産生が追いつかないためにおこります。

また、反対に多血傾向(赤血球が異常に多い状態)の場合、骨髄や心肺疾患、脱水、ストレスなどが関係している場合があるため、早めに病院で受診し、原因を調べてもらうことをお勧めします。



黒潮町が実施する基本健診の貧血検査の判定基準

貧血検査									
70歳未満男性					70歳以上男性				
13.0~16.6	16.7~17.9	12.0~12.9	18.0~	~11.9	12.0~16.6	16.7~17.5	11.0~11.9	17.6~	~10.9
異常なし	軽度異常	要経過観察	要精密検査	要医療	異常なし	軽度異常	要経過観察	要精密検査	要医療
女					性				
11.4~14.6		14.7~15.4		10.8~11.3	15.5~		~10.7		
異常なし		軽度異常		要経過観察	要精密検査		要医療		

平成18年度に実施した基本健診の貧血検査の状況

平成18年度 貧血判定

判定区分	人数
異常なし	1,768
軽度異常	53
要経過観察	107
要精密検査	19
要医療	60
現在治療中	40
合計	2,047

全受診者2047人中、279人(13.6%)の方が、貧血検査で何らかの異常のある、または治療中の方でした。

貧血を防ぐポイント

①良質のタンパク質を十分に摂る

タンパク質は、生命を維持する大切な要素であり、鉄の吸収を高めます。

ヘモグロビンの成分にもなっているため、魚介類、肉類、大豆製品をバランス良く摂るよう心がけましょう。

②鉄分の多い食材を積極的に摂る

鉄分は、貧血予防にとって



○お問い合わせ
健康福祉課 保健衛生係
大方総合支所 ☎43-28336(直通)
佐賀総合支所 ☎55-7373(直通)

最も大切な栄養素です。レバーや魚の血合い、卵黄ほうれん草、干し大根、ひじきなどに多く含まれています。

③ビタミンCをたっぷり摂る
鉄を体内に吸収しやすくするためには、ビタミンCが必要です。
ほうれん草、大根、ピーマン、小松菜、果物などに多く含まれています。

最も多い鉄欠乏性貧血は、食事によって改善することが出来ます。

しかし、中には血液をうまく造れない病気や内臓疾患、免疫異常などが原因の貧血もあります。症状が重い、体に異常があるなどの場合は、すぐに病院で受診しましょう。