

# まっちゃんちりと二食を食べよう

会津医療  
センターの

教えて、

先生!



【4】

Q 貧血気味です。予防として、何かできることはありますか？

(会津若松市 女性 46歳 H

・Sさん)

A 貧血の原因として最も多いのが、鉄欠乏性貧血です。生理の量が多いとき、胃や腸に潰瘍やがんができて出血が続いたときなどに、鉄欠乏性貧血になることがあります。

とはいえ、さまざまな原因で

## 貧血予防できることは

貧血になることがあるので、ためらわずにかかりつけのお医者さんにご相談いただけましたら幸いです。

予防としては、日常生活でまっちゃんちりと三食取ること、赤身のお肉やレバーを食べること、そしてバランスの取れたメニューを心掛けてください。肝要なのは、お食事を楽しんで、リラックスメして、よくかんで、よく味わって、ゆったり消化吸收できる環境です。良くないのは、ストレスいっぱい、早食いして、食後もギスギスしている状況です。

一方、一時的な低血圧発作で脳の血流が低下したときも貧血と表現されることがあります。しかしこの場合は、赤血球が減

ったわけではないので、厳密には貧血ではありません。低血圧発作です。一例を挙げれば、朝礼で先生のあいさつがあまりにも長すぎて倒れるような状況です。これは自律神経(交感神経と副交感神経のバランス)の不具合で起きます。座りながらの作業を長時間続けるときは、30分おきにストレッチや屈伸運動をしてください。これもやはり、ストレスを減らし、適度な運動をし、良質な睡眠が取れる環境が大切です。

(血液内科学講座准教授 角田

三郎)

【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】