



## 「貧血」に注意しましょう

「なんだか疲れやすい。時々、めまいや息切れもする…」そのような不調を感じている場合、もしかしたら貧血がかもしれません。「そのうち回復するだろうから…」と軽く考えずに、からだや生活習慣を見つめ直す良い機会にしましょう。

## 立ちくらみ、フラフラするなどの症状は、鉄欠乏性貧血かも！



女性は毎月の生理で出血しているため、どうしても貧血にはなりやすいのですが、そのほとんどは鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。鉄分は、赤血球の中のヘモグロビンの中心的な成分です。ヘモグロビンは酸素を全身に送ったり、炭酸ガスを肺に運んで放出する働きをするので、これが不足すると全身に酸素を十分に送り込めなくなり、立ちくらみ、倦怠感、動悸、息切れなどの症状が起こります。また、ヘモグロビンは血の赤さを司る色素のため、顔色が青白くなったり、目の下にくまができるようになってきます。

## バランスの良い食事と睡眠を心掛けましょう

通常、血液疾患や生理の出血が多過ぎる等の病的な場合を除いて、バランスの取れた食事をしていれば、自然と食事から鉄分を摂取しているため、鉄分が不足することはありません。しかし、好き嫌いが激しかったり、コンビニ弁当やファーストフードを中心とした食生活、過激なダイエットで食事が少なかったりすると、体内の鉄は不足してしまいます。貧血予防のためにも、鉄分が多く含まれている食品や、鉄分を吸収し合成するために必要なビタミンC、そしてヘモグロビンの構成成分であるたんぱく質をとることが必要です。(食べ物の組み合わせによっては、鉄分の吸収を阻害されてしまうことがあります。)きちんと栄養を摂り、それらが吸収されるために十分な睡眠が必要です。

### ★ 貧血に良い食べ物 ★

#### ヘモグロビンの基となるたんぱく質を多く含む食品

- 鶏肉、豚肉、牛肉
- まぐろ、鮭、カツオ
- 卵
- 納豆、豆腐
- 豆類
- ヨーグルト、チーズ
- 牛乳など

#### 鉄を多く含む食品

- レバー
- あさり、しじみ
- 牛肉、鶏肉
- まぐろの赤身、カツオ
- まいわしなどの青魚
- 豆、穀類
- 小松菜、ほうれんそう
- ひじき、海藻類など

#### 鉄の吸収を助けるビタミンCを含む食品

- パプリカ、ピーマン、フロッキー
- 芽キャベツ、ゴーヤ
- キウイフルーツ、柑橘類、柿、いちご
- さつまいも、じゃがいも

#### ✖ 鉄の吸収を阻害する食品

- コーヒー、紅茶、緑茶
- インスタント食品、スナック菓子など

## 貧血の検査について

貧血の診断は、血液検査で行います。自覚症状があったり思い当たる症状が続いていたりすれば、医療機関を受診しましょう。健康サポートセンター(中央キャンパスMM館1階)では、採血なしでヘモグロビン量を推定できる装置(アストリム)を用意しています。「貧血かな?」と不安を感じている人は、一人で悩まずに気軽に健康サポートセンターにお越しください。

## 冬の感染症に注意しましょう

寒い季節、低温・低湿度を好むウイルスや細菌、微生物などにとって、冬は最適な環境です。一方で、冬は人の免疫力も低下します。また、外気の乾燥に加えて、夏場ほど積極的に水分をとらなくなるため、体水分量が少なくなり、本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻や喉の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染をおこしやすくなります。

冬に特に罹りやすい感染症として、インフルエンザ感染症と、感染性胃腸炎(主にノロウイルス感染症)を紹介しましょう。

## インフルエンザ感染症

インフルエンザは、潜伏期間が1~2日と短く感染力が強いことが特徴で、年間を通して発生しますが、特に毎年12月下旬から3月上旬に流行する傾向があります。人の間で流行し問題となるインフルエンザウイルスはA型とB型です。A型は12月~3月に流行し以下のような激しい症状が特徴です。B型はA型より少し遅れて2月~3月に流行し、38度以上の高熱と下痢やおう吐等の消化器症状が現れやすいことが特徴です。「インフルエンザに罹った」とひとくくりに言われますが、免疫力が低下していると一冬にA型・B型両方に感染することがあります。

	インフルエンザ	通常の風邪
原因	・インフルエンザウイルス	・多くのウイルスや細菌
感染力	・感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で急激に増加する	・感染力は弱く、ウイルスは徐々に増える
主な症状特徴	・急な38度以上の発熱 ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状 ・のどや胸の痛み ★肺炎などを併発し、重症化することがある	・微熱、発熱しても徐々に上がる ・咳、くしゃみ、鼻水 ★重症化することはめったにない

### インフルエンザの予防方法

- 予防接種
- 手洗い、うがい
- 室内の湿度を保ち、こまめに換気をする
- バランスのとれた食事と水分補給
- 十分な睡眠



### インフルエンザに罹ったら...

急に高熱が出た場合、早めに医療機関を受診しましょう。

- 安静にし、十分な睡眠と栄養をとる
- 室内の湿度を60%~70%に保つ
- 水分を十分に補い脱水症状の予防をする

★ 熱が下がっても、感染力は残っています ★

発熱後、5日間かつ解熱後2日間は外出を避けましょう

※登学制限があるため、STUDENT GUIDE または健康サポートセンターのホームページを参照してください。

## ノロウイルス感染症

ノロウイルスは、生ガキやホタテの刺身などノロウイルスに汚染された食品を食べて感染する場合や、感染した人のふん便やおう吐物などから感染する場合があります。発生は一年中見られますが、11月から2月頃の冬季に流行する傾向があります。潜伏期間は10数時間~2日と短く、人から人へと感染します。

### ノロウイルスの主な症状

- 吐き気
- 繰り返す嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱

### ノロウイルスの予防方法

- 手洗い: 食事の前、トイレに行った後、調理の前、ふん便・おう吐物の処理の後
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する
- タオルの共有を避ける
- ふん便・おう吐物の処理はマスク・手袋を使用する

### 参考

- ・女性の健康推進室 ヘルスラボ WEB 『貧血』
- ・全国健康保険協会ホームページ 『貧血にご用心』
- ・貧血情報サイト
- ・感染症情報センター 『インフルエンザ感染症』『ノロウイルス感染症』
- ・NHK きょうの健康 『ノロウイルスの予防と対策』