



みんなの健康ガイド

医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部

氷好きは要注意！？ 気づきにくい女性の鉄欠乏と貧血

医学的診断名としての貧血とは、血液中の赤血球の主成分であるヘモグロビンが少ない状態のことをいいます。一般の方にはふらつき・めまいというイメージが広まってしまっていますが、それらの症状と診断としての貧血は必ずしも一致しません。ときには、症状を感じていないから貧血は大丈夫、と言っている方を検査してみると貧血が判明することもあります。特に月経のある女性の貧血は、徐々に進行し慢性化していることが多いのが特徴です。そのため自覚症状があらわれにくく、貧血であることに気づかず放置している方も少なくないのです。

ヘモグロビンとは赤血球の中に含まれるタンパク質です。肺で酸素と結びつき鮮やかな赤い色となって、体じゅうに酸素を運んでいます。貧血、つまりヘモグロビンが少ない状態では酸素が十分に行き渡らず、たとえ自覚がなくても体に負担をかけたままに続いていることになります。ヘモグロビンを作るのに必須なのが鉄です。鉄が不足するとヘモグロビンが十分に作られなくなり貧血になります。このようなタイプの貧血を鉄欠乏性貧血と呼びます。また鉄は他の重要なタンパク質にも含まれるため、鉄不足はさまざまな体調の不調につながります。

具体的な症状として、顔色不良、立ちくらみ、動作時の動悸・

息切れ、爪の不調、氷食症（氷を好んで食べる）などが挙げられます。また、だるい、疲れやすい、体調がすぐれない、憂鬱な気分、いらいら感などの不調が鉄不足と関連していることもあります。

月経のある女性では、貧血の原因の多くが過多月経（経血量が多いこと）にあります。ナプキンを頻繁に換える、経血に塊が混じるなどは経血量が多いサインです。子宮筋腫、子宮内膜症などを伴っていることもあります。貧血と診断された場合、一度は産婦人科を受診した方がよいでしょう。一方、男性や閉経後女性の貧血では違う原因があるはずで、胃潰瘍などに伴う消化管出血、血液細胞の異常、腎臓など内臓の異常などが挙げられます。適切な検査と診断を受けましょう。

鉄欠乏性貧血と診断された場合には、まず鉄剤による治療（内服薬または注射）が必要です。その他、胃薬、葉酸、ビタミンB・Cなどが処方されることもあります。その上で、特に経血量が多ければそれを減らすための治療（止血剤、ホルモン治療、手術）も検討します。きちんと検査と治療を受けることが健康で快適な生活につながります。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎②3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的軽微な症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶**診療日** 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）
平日木曜日夜間

▶**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。
※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

10月7日(日)	寺坂医院	西富田	☎②3343
10月8日(祝)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎②1112
10月14日(日)	中村外科医院	日の出3丁目	☎②6211
10月21日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎③0600
10月28日(日)	根岸医院	児玉町児玉	☎②0071
11月3日(祝)	服部クリニック	東台4丁目	☎②4671
11月4日(日)	春山眼科医院	けや木1丁目	☎②2160

※10月7日(日)の寺坂医院の耳鼻咽喉科診療は、県事業により午後5時まで実施します。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24（相談料・通話料無料） ☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶**受付時間** 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担） ☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶**受付時間** 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000 又は☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、**児玉郡市広域消防本部指令課☎②1119**でご案内しますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

講座

「食改さん」と一緒に調理！

食改の活動紹介&健康づくり講座

はにぼんチャレンジ対象事業

「食改」とは、「食生活改善推進員協議会」の略称で、地域で食を通して生涯における健康づくりを推進しているボランティア組織です。

食改の活動紹介のほか、食改会員と一緒に、食改が実施する健康づくり講座を体験できます。食改に興味のある人、健康づくりに意欲のある人、参加をお待ちしています。

日程	会場	時間
①11月1日(休)	アスパアこだま	午前9時30分～
②11月2日(金)		午後0時30分
③11月9日(金)	本庄市保健センター	

講師 市食生活改善推進員

内容 栄養関連の講話と調理実習

※①②は減塩をテーマに、③は乳製品をテーマに実施予定。

対象 20歳以上の市民

定員 各回10名（先着順）

費用 500円

用意 エプロン、三角巾（バンダナ等で可）、手拭きタオル、筆記用具

申込 10月11日(休)から電話又は直接下記へ

★本庄市保健センター☎②2003

お知らせ

医薬品副作用被害救済制度はご存じですか？

～お薬を使うすべての人に知ってほしい制度です～

お薬は正しく使っていても、副作用の起きる可能性があります。万一、入院治療が必要になるほどの健康被害がおきたとき、医療費や年金などの給付をおこなう公的な制度があります。いざという時のために、暮らしに欠かせないお薬だから、ぜひ知っておいてください。

★独立行政法人医薬品医療機器総合機構

☎0120-149-931

講座

出張いきいき健康塾

知っておきたい 最近の喫煙・禁煙事情

喫煙（加熱式タバコを含む）による健康被害（2次・3次の受動喫煙）と禁煙について、近年話題になっている禁煙外来などの内容を講演します。

日時 11月14日(水) 午後7時～8時（受付開始 午後6時30分～）

会場 はにぼんプラザ 2階活動室E

講師 高久 洋太郎 先生（埼玉県立循環器・呼吸器病センター呼吸器内科医長）

定員 40名程度（先着順）

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月29日(月)～11月14日(水)の平日午前9時～午後5時に電話で下記へ

★埼玉県立循環器・呼吸器病センター地域医療連携室 菅野・茂木☎048-536-9900

講座

ほんぼ食堂

血管の健康維持～血管を若く保とう～

はにぼんチャレンジ対象事業

血管は血液をスムーズに流し、全身に酸素や栄養を届けています。普段から血管をいたわることは全身の健康維持につながります。今回は食の観点から血管の健康について一緒に考えましょう！

日程	会場	時間
①11月15日(水)	アスパアこだま	午前9時30分～
②11月16日(金)	本庄市保健センター	午後0時30分

※受け付けは午前9時15分～。

内容 管理栄養士による講話と調理実習

※①②は同じ内容です。


対象 20歳以上の市民

定員 20名（先着順） 費用 無料

用意 エプロン、三角巾（バンダナなど）、手拭きタオル、筆記用具

申込 10月16日(火)から電話又は直接下記へ

★本庄市保健センター☎②2003



高齢者インフルエンザ予防接種を実施 ★本庄市保健センター☎②2003

10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種を実施します。対象者には、9月末に予診票を発送しましたので、同封のご案内をご確認のうえ、医療機関で接種を受けてください。