

こんな症状があったらご注意を！

疲れる・だるいが続く人は、セルフチェックをし、病院で相談することも必要です。

「疲れる」「だるい」の原因は鉄欠乏性貧血かも!?



鉄分が不足する主な原因

食事からの鉄分不足



好き嫌いや偏食があったり、無理なダイエットをしたりすると、栄養が偏り、鉄分不足になることがあります。

成長期による鉄分不足



成長期は、体が大きくなるとともに、筋肉や臓器も大きくなることで必要な血液量が増えるため、鉄分不足になりやすいです。

過度な運動による鉄分不足

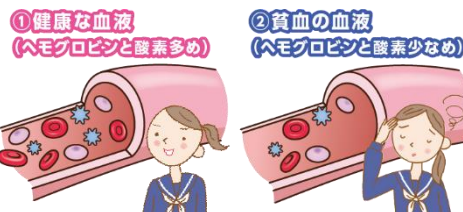


月経（生理）が始まると男子よりも鉄の必要量が増すため、鉄分不足になりやすいです。

かかとを打ち付けるような激しい運動をすると、その衝撃で赤血球が壊れ、ヘモグロビンが溶け出す「溶血」によって貧血を起こすことがあります。

鉄分が不足するとどうなるの？

鉄分が不足すると、血液中の赤血球の成分である「ヘモグロビン」が作られません。ヘモグロビンは、全身の血管内をめぐって、体の隅々まで酸素を運ぶ役割を担っているため、全身へ運ぶ酸素の量が減ってしまい、体の中は酸素不足状態となります。すると、運動中はもちろんのこと、日常生活の中でも疲れやすかったり、頭痛やめまいなどの症状が見られたりします。



鉄欠乏性貧血の症状 *セルフチェック ☒ してみよう!



成長期に不足しがちな鉄分を、食事で補おう!

鉄分を多く含む食品はコレ!



※食事を見直しても不調が感じられるようであれば、医療機関で調べてもらうようにしましょう。