人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

㊸ 体に必要な鉄

前回は「脳貧血」と「貧血」は全く別物であること、全身に酸素を運ぶのは赤血球の中にあるヘモグロビン（血色素）であること、ヘモグロビン濃度が低下することが貧血であること、貧血の原因で一番多いのは鉄欠乏性貧血であることなどを紹介しました。

ヘモグロビンは赤血球に含まれる赤色素たんぱく質で、鉄（ヘム）とたんぱく質（グロビン）が結びついたものですが、体の中に鉄が不足するとヘム色素が合成できなくなり貧血になるのです。

ヒトの体はすべて元素で構成されており、その含量により多量元素と微量元素に分けられます。体重の96～97%は主要元素の酸素、炭素、水素、窒素で構成されています。その他、体重の3～4%を占めるのがナトリウム、カリウム、塩素、カルシウム、リン、イオウ、マグネシウムの準主要元素で、体の構成および細胞の機能に重要な働きをしています。その他は、鉄、亜鉛、銅などで、すべて合わせても体重の0・02%で、微量元素（微量ミネラル）と呼ばれます。微量ですが、いずれのミネラルも生命の維持や生体の恒常性を維持するために必要不可欠です。

生体を構成する元素

分類	おもな元素	重量含有率
多量元素 主要元素	酸素、炭素、水素、窒素	96～97%
準主要元素	ナトリウム、カリウム、塩素、カルシウム、リン、イオウ、マグネシウム	3～4%
微量元素（微量ミネラル）	鉄、亜鉛、銅、クロム、ヨウ素、コバルト、セレン、マンガン、モリブデン	0.02%

鉄は体の中に3～4㎎しかありませんが、その約3分の2は赤血球のヘモグロビンに存在しています。約10%は筋肉中にミオグロビンとして存在し、筋肉中に酸素を蓄える働きをしています。その他、細胞内でエネルギーを効率的に生み出すなど、多くの組織・細胞で重要な役割を演じています。鉄が欠乏すると、酸素が全身に回らないだけでなく、全身の細胞の機能も低下するのです。残りの20～30%の鉄は肝臓や脾臓（ひぞう）、骨髄などに貯蔵されており、赤血球の鉄分が足りなくなるとこの貯蔵鉄から動員されます。

1日に自然に喪失する鉄の量は主に消化管（胃腸）の表面を覆う上皮細胞の剥離などで約1㎎グラムが自然に失われています。月経のある女性では1日当たりに換算するとさらに約0・5㎎グラムの鉄が喪失しています。消化管のがんや痔（じ）から少しずつでも出血が続くと喪失量はもっと増えます。その分、鉄を食事から補う必要がありますが、食事の中の鉄が全て吸収されるわけではありません。

※次回は「鉄が足らなくなると…」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㊿

みなさん、こんにちは！ ボクはインフルくん。コヨミのうえではシモツキもなかば。ふゆがちかづいてきてるなぁ。おでんがこいしくなるこのじせつ。

コロナちゃん、ふえてきてますね～(@_@) クラスターもあちらこちらで。ケンナイかんせんしゃすうはいちにち1000人をこえてるね。ケイカイレベル2になり、ひとごみはヨウチュウイだ。かんせんたいさくはかわらずつづけよう。

こんきはボクもひさびさにあばれちゃうかもだけど、フルロナかんせんこわいから、ワクチンせっしゅはせっきょくてきにかんがえよう！ セキがながびくコドモもちらほら。RSにいちゃんのしわざかもしれないので、かかりつけいにそうだんしよう。

しゅうまつはエビスコウ。みんなたのしみだとおもうけど、ちょっとシンパイ(^^;) しっかりゴハンとすいみんでバリアーだぞ(^^)/ それじゃまたねー。つづく。

（14日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（10月31日～11月6日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	1	0
RSウイルス感染症	95	92	78	101
咽頭結膜熱	2	3	6	3
A群溶連菌咽頭炎	7	10	9	14
感染性胃腸炎	115	115	129	149
水痘	2	5	10	3
手足口病	88	76	38	45
伝染性紅斑	0	0	0	1
突発性発疹	17	15	11	14
ヘルパンギーナ	19	26	11	10
流行性耳下腺炎	3	3	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	4	1	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア　AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ足利店　足利市朝倉町245　☎0284-72-8811

コムファーストの専門店街　足利市朝倉町245　☎0284-71-2111

認定こども園 太子保育園　桐生市相生町5-456　☎0277-52-1034

認定こども園 だいゆう保育園　桐生市広沢町3丁目3601　☎0277-53-8313

ASKA あすかホール
桐生ひろさわ館
みどり大間々館
桐生あいおい館
仏壇と香りの あすか
全館共通電話 <24時間受付対応>
0120-0277-76

～私たちは何よりも誠実を尽くします～
セレモニーホール 板場
0120-440444
事前相談、随時承っております

全ての店舗にAEDを設置しています
カナイ石油株式会社
本社：桐生市広沢町1-2523　TEL0277-53-9115
https://kanaisekiyu.co.jp

優れた交通社会人の育成に努めます

もう一人の家族になりたい　since1979　株式会社マルサン
足利市今福町348　☎0284-22-0303
http://www.kkmarusan.jp
足利 マルサン　検索

AED 4ケ所設置
BOAT RACE 桐生
みどり市笠懸町阿左美2887　☎0277-76-2411

KIRYU DRIVING SCHOOL　FOR SAFETY FOR HAPPINESS
㈱桐生自動車教習所
群馬県桐生市境町3-5-18（赤岩橋下）☎0277-47-5555　http://www.kiryujikyo.co.jp