

■隠れ貧血チェックリスト■

※該当項目数が多いほど「隠れ貧血」の可能性が高くなります

1. 疲れやすい
2. 息切れや動悸がする
3. 立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする
4. 頭痛、頭重、肩こり、筋肉痛がある
5. 肌が荒れやすく、髪の毛が細くなった
6. 爪がもろくて割れやすい
7. 氷をよく食べるようになり、嗜好が変わった
8. 注意力が低下し、イライラしやすくなった
9. 心配事が多く、ふさがちになった



人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生短期大学部副学長 山科 章

これまで、鉄は体の中の3〜4割しかない微量元素だが、赤血球

85 隠れ貧血になると…

質であること、鉄が不足しても鉄の約4分の1は肝臓などに貯蔵されているので、貧血にならないが、潜在性鉄欠乏状態(隠れ貧血)となつて問題を

【プロフィール】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。

起こすことがあることを紹介しました。

へモグロビンやミオグロビンが充足していれば問題ないと思われるでしょうが、実は、この「隠れ貧血」が、さまざまな不具合を起すのです。手持ちの現金と銀行預金の関係と同じです。財布の中に現金はあるが、銀行の預貯金が目減りし、残高がわずかになっていく状態なのです。しかも、残高不足がさまざま

まな問題を起すので

隠れ貧血があると、何となく体調が悪く、だるいと感じるようになります。診察や検査を受けてもこれといった異常がないため、更年期障害、自律神経失調症と診断されることもまれではないようです。

隠れ貧血になると疲れやすいたけでなく、肌が荒れ、爪はもろくなり、舌にも異常をきたすこともあります。食欲が低下するだけでなく、水を食わなくなると、嗜好(しこう)

保健・福祉

ワクチン接種など対策を

今年も残るところ1カ月余りとなりましたが、新型コロナウイルス感染症は「第8波」が押し寄せています。この3年余り、いろいろな対策がとられていますが何か同じことの繰り返し、今回は確実に増加しているように思われま

す。どんな状態で新年を迎えられるのか、心配になってしま

群馬県の感染症サーベイランス(11月14日、20日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1	0	1	3
RSウイルス感染症	78	101	82	86
咽頭結膜熱	6	3	4	1
A群連鎖球菌咽頭炎	9	14	10	14
感染性胃腸炎	129	149	231	248
水痘	10	3	5	2
手足口病	38	45	24	14
伝染性紅斑	0	1	0	0
突発性発疹	11	14	21	16
ヘルパンギーナ	11	10	1	1
流行性耳下腺炎	2	1	1	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	1	2	4
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
百日せき	0	0	0	1

はやってる病気は?

来年4月小学校に上がる子どもたちは忘れずに麻疹・風疹混合ワクチン2回目を済ませてください。流行がないからといって接種を受けないでいると、免疫力が落ちて重症化してしまうことになりま

報告もあります。

潜在性鉄欠乏症であれば、鉄を補うことで症状は改善します。貯蔵鉄の量は、血清鉄やフェリチンという血液

検査で判断できますが、医療者もまだまだ認識不足のところがあり、もっと注目されるべき状態なのです。

※次回は「隠れ貧血を起ささないために」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生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。

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。

社会福祉法人梅田福祉会

梅の郷

TEL: 0277-20-5055
桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 志鳥クリニック
みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい

桐生中央商店街

本町4丁目～本町5丁目
(美喜仁付近) (コバトラ薬局付近)

武藤接骨院

桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

あすかホールグラウンドゴルフ場
みどり市笠懸町阿左美1572-1

DARWIN
ほけんの窓口
5店舗に設置しています
桐生店 ☎0120-113-692
ジョイフル本田・ココモル太田店・前橋駅前店・カーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

やぶ塚温泉 政府登録国際観光旅館

ホテルふせじま

〒379-2301 群馬県太田市藪塚町162
TEL.0277-78-2321(代)
FAX.0277-78-3592
http://www.fusejima.com/

和膳
TATSU KICHI

桐生市新宿3丁目13-10
0277-44-3525
大小宴会承ります

株式会社タカミヤ 群馬工場
桐生市新里町新川3327 ☎0277-74-3121

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員
火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い

株式会社 アイホケン

〒376-0027 桐生市元宿町21-10
TEL.(0277)45-1177 FAX.(0277)45-1178

デイサービス 田福庵
桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581