

真理子先生の

女性の ミカタ

女性と貧血

真理子レディースクリニック
院長

伊藤 真理子

●(しとうまりこ)1986年山形大学
医学部卒業。山大病院、篠田総合
病院を経て2005年6月に真理子レ
ディースクリニックを開業。日本産科
婦人科学会認定産婦人科専門医。



女性に多い貧血とは、
体内の組織に酸素を運ぶ
せ赤血球やヘモグロビン
が減少して血液が薄く
なった状態をいいます。

様々な症状が

貧血の代表的な症状
は、顔色の変化、動悸や
息切れ、めまいやたちく

らみ、冷えや肩こり、頭
痛など様々です。

貧血が女性に多い原因
のひとつが出血を伴う月
経の存在。特に出血量が
多い「過多月経」になる
とバランスが崩れて貧血
になりやすくなります。

月経だけでなく不正出
血、妊娠や授乳、血液疾
患なども貧血の原因にな

ります。



大切な鉄分

ヘモグロビンの合成に

は鉄が欠かせません。鉄
はミネラルの一種で、鉄
が不足するとヘモグロビ
ンが十分に作られなくな
り、貧血が生じやすくな
ります。このため、貧血
のほとんどは「鉄欠乏性
貧血」です。

残念ながら鉄は体内で
作ることができず、しか
も代謝で毎日1ミリのほど
が失われていくため、食

事で鉄を補う必要があり
ます。

鉄を含む食材としては
牛肉や豚肉、カツオやマ
グロ、アサリ、納豆、ヒ
ジキ、小松菜などがあり
ます。

顔色や臉の裏で判別

女性は一般的に貧血に
はタフなので、自覚症状
がない方も。また身体が
貧血に慣れ、重症でも見
過ごしている方が少なく
ありません。

わかりやすいのが顔
色。正常は桃色ですが、
貧血になると青白く、重
症では黄色くなります。
また臉の裏の色が赤けれ
ば問題ありませんが、白

くなったら要注意。治療
としては内服薬だけでな
く、鉄分の点滴などをす
る治療もあります。

婦人科を受診しましょう

健康診断で貧血を指摘
されたら、一度は産婦人
科で診察を受けましょ
う。

(産婦人科)

真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町 6-35

**医療事務さん
募集中**

詳しくはお問い合わせ下さい。

