



## 「体のなかの鉄分、足りていますか？」

栄養をしっかり摂らなくては！と日頃から気をつけている人でも、自分の体内に鉄が足りているかどうかを意識しているでしょうか。体内の鉄が足りなくなると「鉄欠乏性貧血」という貧血になるので、健康診断などの血液検査で指摘された場合には鉄不足を自覚できるでしょう。しかし、鉄欠乏性貧血になるほどの鉄不足は、できれば避けるべきです。「フェリチン」という血液検査の項目が体内が鉄不足かどうかを知るための目安となります。日本人のフェリチン値は低い傾向があり、欧米の基準で判断すると、日本人女性のほとんどが鉄不足と判定される数値だそうです。鉄不足が続くと貧血によるめまいやふらつき、立ちくらみのほかに爪が割れやすい、唇の端や舌に炎症が起こる、髪や肌が荒れるなどの症状が出ます。頭痛、肩こり、疲れやすい、だるいなどの症状を招くこともあります。いつもなんとなく体がすっきりせず、調子が悪いと感じている場合は、鉄不足が原因かもしれません。

### 鉄を効率的に摂取する方法

食品に含まれる鉄には主に「ヘム鉄」「非ヘム鉄」があります。吸収率が良いのは「ヘム鉄」と言われ、レバーや赤身の肉、しじみやハマグリなど貝類に多く含まれます。しかし、鉄不足の体内では「非ヘム鉄」の方が吸収が良いという報告もあり、これは海藻類や青菜、豆類、ごまなど植物性の食品に含まれます。バランスのよい食事とサプリメント類を利用して、鉄をしっかり摂りましょう。

### オギジビ 豆知識



＜ オギジビのスタッフ紹介

横地 佐江子さん ＞

仕事の処理能力が高いことは言うまでもありませんが、私がすごいと思うのは、話の引き出しが多いことです。クリニックにはいろんな年齢層の方がいらっしゃいますが、どの世代の人が話しかけても会話が弾むこと間違いありません。たまに姿が見えない時は、裏で糖分補給をしているかもしれません！（文：井上理絵・言語聴覚士）

## オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

