

血液検査で「貧血」と指摘された女性の方へ



「貧血」とは・・・？

ヘモグロビン（血色素）の量が減ることです。

「貧血」の原因は？

一般的には、食生活や月経異常による鉄欠乏性貧血や身体の内外で起きている出血、腎臓病や腫瘍、血液の病気などが考えられます。

なかでも、特に女性に多い原因は、月経・ダイエット・食生活が挙げられます。

「貧血」の症状は？

息切れ・動悸、立ちくらみ、頭痛、疲れやすい、イライラなどの症状を引き起こしますが、緩やかに進行していると自覚症状がない場合もあります。

また、顔や爪の色が悪くなったり、爪がスプーン状に反り返って凹むこともあります。

「貧血」に対して、どうしたらよいのでしょうか？

生理の量が多い方は、子宮に病気がないかを検査する必要があります。

婦人科を受診し、必要な治療を受けましょう。

生理の量が少なく、婦人科的に異常が見られない場合、当院内科での診察をおすすめします。

また、食生活を見直すのもよいでしょう。（裏面参照）



当院にて女性「婦人科専門医」による

婦人科外来を行っております！

☆貧血や不正出血、腹痛など、ささいなご相談をしたい等、お気軽に当院をご受診ください。

☎052-238-0266

「婦人科診察の予約」とお伝えください

電話
受付時間

月・火・木・金曜日 9：00～18：00
水曜日 9：00～17：00
土曜日 9：00～12：00

診療時間

毎週金曜日
14：00～16：00



栄エンゼルクリニック

貧血と鉄 ～あなたの不調は鉄不足かもしれません～

閉経前の日本人女性の約70%が鉄不足であるといわれており、あなたの不調は、「鉄不足」が原因かもしれません。鉄不足による不調の改善に役立つ栄養素は次のとおりです。

♡食事

食事では、たんぱく質、ビタミンC、鉄を今まで以上に意識してとることが大切です！！

- ① たんぱく質 ⇒たんぱく質は、赤血球の中のヘモグロビンの材料となる栄養素です。
※1日の目安は、卵1個+魚1切れ+肉80g程度+豆腐半丁程度です。
- ② ビタミンC ⇒ビタミンCは鉄の吸収を助けます。
- ③ 鉄 ⇒食事のほか、鉄入り補助食品を上手に活用しましょう。



<たんぱく質>

たんぱく質は、赤身のお肉、魚、卵、豆腐、乳製品などに多く含まれます。



<ビタミンC>

ビタミンCは、アセロラ、レモン、イチゴ、キウイフルーツなどの果物や、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれます。



<鉄>

鉄は、レバー、まぐろ、あさり、ほうれん草、などに多く含まれます。



偏食せずいろいろな食品をバランスよく食べましょう！

♡治療

健康診断で精密検査となっている方は、必ず受診するようにしましょう。
治療には鉄剤投与による治療と、体質改善を目的とした漢方療法があります。
ご希望の治療方法については、当院の婦人科または内科でご相談ください。

☆閉経後又は月経量が少ないと感じる方で貧血と指摘された場合は当院内科をご受診ください。

☎052-238-0266

「内科診察の予約」とお伝えください

電話
受付時間

月・火・木・金曜日 9:00~18:00
水曜日 9:00~17:00
土曜日 9:00~12:00

診療時間

月・火・木・金曜日 9:00~12:00
16:00~18:00
水・土曜日 9:00~12:00



栄エンゼルクリニック