

保健師の健康アドバイス

年に一度は自分の身体をチェックしよう⑩ 《貧血編》

■ここに甘楽健康課保健係 内線631・632 (67)7655

血液には、全身に酸素や栄養を運ぶ働きがあります。その酸素の運搬の役割を担っているのが、血液の中の赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは主に鉄(ヘム)という色素とたんぱく質(グロビン)が結合してできています。

貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血では、体の鉄分不足によって、赤血球やヘモグロビンが減ってしまうため、全身に酸素を十分に運ぶことができません。そのため「めまい、頭痛、疲れやすい、息切れ」などの症状があらわれますが徐々に進行するため、悪くなるまで自覚症状を感じないこともあります。



診断基準は？

ヘモグロビンは、成人男性の場合13・0〜16・6g/dl、成人女性の場合11・4〜14・6g/dl、血液中に赤血球が占める割合(ヘマトクリット)は、成人男性で40〜50%、成人女性では34〜45%が基準値となります。これより低い場合は貧血の疑いがあります。

貧血を予防しよう

貧血を予防するためには、食事をしっかりとることが大事です。

- ①鉄分やたんぱく質をとる
鉄分やたんぱく質は、牛肉やレバー、カツオなどの赤身の魚、あさりなどに含まれています。
- ②鉄の吸収を高めるビタミンCをとる
ビタミンCは、緑黄色野菜・果物などに含まれています。
- ③赤血球を作り出すために葉酸やビタミンB12をとる
葉酸は、レバーやホウレン草、アスパラガスなどに、

気を付けるのは、食生活だけではありません

痔や潰瘍、胃の切除後、女性では過多月経など、食生活以外の原因で貧血が起きている場合もあります。貧血検査の値がとても低い、あるいは、食生活を見直しても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

貧血検査

今年の町の特健健診(集団)は全員の人に貧血検査を行います。ぜひ受診をして貧血がないかを確認してください。年に一度は自分の身体をチェックしましょう!



連載 No.122

きらきら☆かんら 駐在所だより



STOP! あおり運転!

6月30日に「あおり運転」に対処するための法律が施行されました。妨害運転に対する罰則が設けられ、他の車両を妨害する目的で道路の交通に危険を生じさせるおそれのある次の行為をした場合は3年以下の懲役または50万円の罰金+違反点数25点となり、免許取り消しの上、その後2年から最大5年間免許が取れません。



金井駐在所 小澤昂平さん

また、高速自動車国道等において、他の自動車を停止させ、その他道路における著しい交通の危険を生じさせた場合、5年以下の懲役または100万円以下の罰金+違反点数35点となり、免許取り消しの上、その後3年から最大10年間免許が取れません。

普段からの対策として、常に思いやり、ゆずり合う運転、車にドライブレコーダーを装着、あおり運転を受けたときは車外に出ずに、110番通報しましょう。



交通ルール・マナーを守って、思いやり・ゆずり合い運転を



- ①通行区分違反
- ②急ブレーキ禁止違反
- ③車間距離不保持違反
- ④進路変更禁止違反
- ⑤追い越し違反
- ⑥減光等義務違反
- ⑦警告器使用制限違反
- ⑧安全運転義務違反
- ⑨最低速度違反(高速道路)
- ⑩高速自動車国道等駐停車違反



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【8月の休館日】
3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、
31日(月) ※10日(月)は開館します。

【開館時間の変更】
8月13日(木)～16日(日)
午後9時～午後5時

【9月の臨時休館日】
蔵書点検・整理のため
9月9日(水)～13日(日)の5日間

▶夏休み読書感想文課題図書

1人1回1冊、1週間の貸し出しです(対象の
児童・生徒を優先)。小学生～高校生まで18冊
用意しました。慌てないよう早めに準備しましよ
う!延長はご遠慮ください。

▶Y A部、発足!

Y Aとはヤングアダルトの略で、12～19歳頃
を指す「若い大人」という意味です。Y A世代にお
すすめの図書を展示貸し出しています。ぜひご利用
ください。

NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



夜の向こうの蛹たち
近藤史恵 著
祥伝社

ひりつく心理サスペンス



だから拙者は負けま
した。
本郷和人 監修
宝島社

日本史の敗者たちの
“しくじり”と言いつ



高崎絶メシリスト
特盛版
高崎観光協会 発行人代
表/講談社

絶やすな! 絶品町グルメ



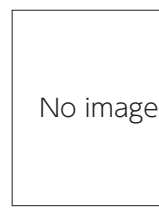
あなたのペットが
迷子になっても
遠藤匡王 著
緑書房

ペット探偵が出会った
人と動物の愛の物語



きつねのしっぽ
おくほらゆめ作
小峰書店

きつねのだいじな、じまん
のしっぽ…



虫のしわざ図鑑
新開孝 写真・文
少年写真新聞社

みじかな草や木などが
してみてください



世帯	5,089 (△2)
人口	13,033 (△15)
男	6,477 (△10)
女	6,556 (△5)
転入	21 (+14)
転出	23 (+8)
出生	4 (+1)
死亡	17 (+2)

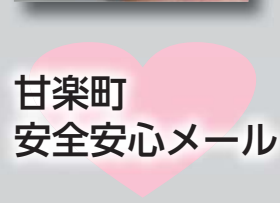
6月30日現在
(前月末比)

大雨・台風への備えはできていますか?



災害発生情報・避難情報 をお届けします

甘楽町 安全安心メール



「甘楽町安全安心メール」
は、火災や防災、防犯、地
域の情報を電子メールでお
知らせするサービスです。
事前に登録していただくと、
携帯電話やパソコンなどに必要な情報が配
信されます。

※基本的には防災行政無線と同じ内容です。
また、町からのお知らせやイベント情報
など行政情報もお届けします。

「甘楽町安全安心メール」
は、火災や防災、防犯、地
域の情報を電子メールでお
知らせするサービスです。
事前に登録していただくと、
携帯電話やパソコンなどに必要な情報が配
信されます。



↑登録はこちらから

登録者増加中!

7月16日現在
の登録者数は
3,403人です



■ 問い合わせ 総務課庶務係 内線211