



インフルエンザが流行しています。  
うがい手洗いをしっかり  
しましょう。



## 貧血ではありませんか？

何だか体が重たい、だるい、疲れやすい。肌につやがない、顔色が悪い。眠気が強い、めまいがする。すぐに動悸や息ぎれ……。もしこのような症状が持続する場合には貧血がないか疑ってみることが必要です。

貧血の原因にはいろいろありますが、鉄欠乏性貧血は代表的な貧血です。鉄分は赤血球の中でヘモグロビンを作るときに必要な成分ですから、体内の鉄が不足すると、ヘモグロビンが合成できず貧血になってしまいます。鉄不足による貧血になると、これらの症状だけでなく、爪にも変化が現れることがあり、爪がそり返った



リスプーン状に変形します。  
鉄不足の原因として、大きく二つの可能性があります。

①食事からとる鉄分が不足する場合：不規則な食事、偏食、無理なダイエットなど。飽食の時代とされています

が、鉄分の不足による貧血には注意が必要です。特に女性では月経のために鉄分を失うので要注意です。

鉄を多く含む食品



②体の外へ鉄分が失われてしまう場合：胃や十二指腸の潰瘍、がん、子宮筋腫などからの出血が持続する場合。

いずれにせよ貧血があるかどうかを診察や採血で調べ、貧血があれば原因を特定して、治療することが大切です。

## Dr. みわの一口コラム：大相撲もなかなか面白いです！



大相撲初場所は、横綱朝青龍の5場所ぶりの優勝で幕を閉じました。千秋楽の白鵬との優勝決定戦は見ごたえがありました。私は朝青龍の方を応援していました。本当に横綱の品格にかける言動が多いですが、むしろそこが好きなのでしょう。いろいろといわれますが、優勝が決まったときのあの笑顔は、運動会で一等賞をとった小学生のようで、憎めないなと思いました。白鵬は横綱らしく本当に綺麗な相撲さんで、これからますますの活躍が期待できます。それにしても話題に上るのはモンゴルの力士ばかりでは残念です。日本人力士も頑張れ！ また昔のように相撲人気が高まるといいですね。



## 花粉症の対策はお早めに！

春の訪れはもうすぐ。春は花粉症の季節でもあります。日本人の20%がスギ花粉症と言われており、「花粉症は国民病」です。花粉症と上手に付き合っていくために、日常できる予防法を紹介します。



### マスク

基本です。口だけでなく鼻まですっぽり隠れるマスクを着用して下さい。マスクの内側に少し湿ったガーゼをすると乾燥予防にもなりさらに効果的です。マスクは毎日取り替えて下さい(不衛生です)。

### メガネ

花粉は目にも入ってきます。花粉防止メガネが有効です。普通のメガネでもある程度効果がありますが、花粉対策のガードがついた専用メガネはさらに有効です。

### 服装

花粉は髪の毛に付着します。髪が長い方は髪をまとめ、帽子をかぶると良いです。静電気を発生しやすい服を着ていると花粉がくっついてしまいますので表面がツルツルした服がおすすめです。また、スカートよりもズボンの方が良いです。

### 掃除

花粉が入ってくるので窓は締め切ること。部屋の換気は花粉の少ない夜間に。洗濯物を取り入れる時はよくはたいて。掃除は掃除機だけでなく、床は湿らせた雑巾で拭くと効果的。可能なら空気清浄機や加湿器があると良いです。



花粉症のくすり(抗アレルギー薬)は、花粉の飛び始める半月くらい前からの服用が必要です。早めの治療開始が大切ですのでご注意ください。

### ☆ スタッフから ☆



今年に入ってからダイエットを始めました。目標は現体重の3kg減です。30才代までは標準体重を維持していましたが、40才を過ぎてから体重だけでなく、コレステロールや血圧もジワジワと上昇気味。もちろん無理なダイエットはしません。健康的に根気よく地道に続けたいと思います。ちなみに未だ成果は出ておりません。(看護師 K.M.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>