

思春期の鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血は、体内に鉄分が不足して体の隅々まで酸素を運ぶ役割をもっている赤血球中のヘモグロビンの量が不十分になる病気です。思春期には筋肉や骨格など体を構成する組織づくりが盛んになるために鉄分の必要量が増加します。また、女性では月経による失血も加って鉄分の必要量はさらに増加します。その必要量は成人男性の1日必要量の2～3倍にもなるといわれています。しかし、食事からの鉄の吸収率はわずか10～15%程度であり、十分な量の鉄分の補充は容易ではありません。そのために思春期では鉄分の需要と供給のバランスがくずれて鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

□鉄欠乏性貧血の主な原因

1	鉄分の必要量が多い 成長期は鉄分の必要量が増えるために摂取量が少なければ貧血に傾きやすくなります。
2	月経 女子は月経が開始する時期と重なって鉄分の必要量がさらに増し、その摂取不足は鉄欠乏性貧血につながります。
3	スポーツ貧血 激しい運動で足底に加わる衝撃による毛細血管内の赤血球の破壊、大量の発汗、胃腸からの微小な出血などにより体から失われる鉄分が増加します。
4	食生活 栄養バランスの悪い食事、ダイエット食品やサプリメントの多用などにより鉄分の摂取量が不足します。
5	出血 外傷による一過性の出血、胃や十二指腸の潰瘍、痔などからの出血のために鉄分が失われます。

□鉄欠乏性貧血の症状

鉄欠乏性貧血の症状の多くはヘモグロビン不足による体の酸欠状態と関連しています。おもな症状は下記の通りですが、症状のなかには貧血が徐々に進行するために身体がその状態に慣れてしまっていて貧血の程度が強いわりには症状がないか、軽度の場合がありますので注意が必要です。

* 動悸・息切れ、頻脈、疲労感

* めまい、立ちくらみ、頭痛

* 顔面蒼白

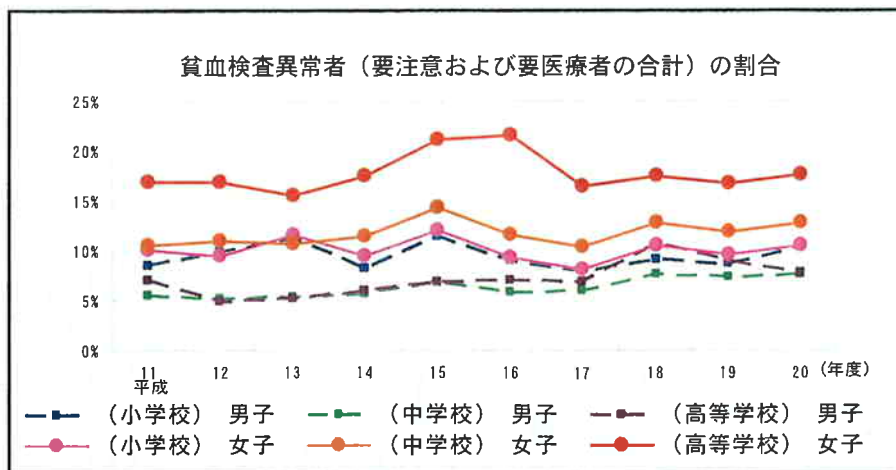
その他に、鉄欠乏性貧血特有の症状として爪の変形、口内炎・口角炎・舌炎、月経異常、異食症（普通は食べられない物を無性に食べたくなる症状）などがあります。

□小中高校生の貧血検査の異常者は増えている？

下の図は、健康づくり協会が県内で実施した最近10年間の小中高校生の貧血検査異常者の割合（要注意と要医療を合わせた割合）の推移を示したものです。

□生活習慣を見直し、スポーツ活動のメディカルチェックのために貧血検査を受けてみませんか

思春期の鉄欠乏性貧血が増えている背景にはさまざまな要因が考えられていますが、そのなかでも不規則な食生活や偏食、ダイエット食品やサプリメントの普及が大きな要因になっているようです。さらに女子では月経の発来や“やせ願望”が鉄欠乏を助長します。



(健診3課 A.S. 臨床検査技師)



子どもたちの身体測定の手続きになりました。
 太りすぎ、やせ過ぎていると気がなったら肥満度を計算してみましょう。



$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

$$\text{標準体重 (kg)} = a \times \text{身長 (cm)} + b$$

(下表の係数(a), (b)を計算式に代入して標準体重を求めて
 肥満度(%)を算出できます) (村田：小児科臨床 56:2314, 2003)

 男 子		年 齢	 女 子	
a	b		a	b
0.386	-23.699	5	0.377	-22.75
0.461	-32.382	6	0.458	-32.079
0.513	-38.878	7	0.508	-38.367
0.592	-48.804	8	0.561	-45.006
0.687	-61.390	9	0.652	-56.992
0.752	-70.461	10	0.730	-68.091
0.782	-75.106	11	0.803	-78.846
0.783	-75.642	12	0.796	-76.934
0.815	-81.348	13	0.655	-54.234
0.832	-83.695	14	0.594	-43.264
0.766	-70.989	15	0.560	-37.002
0.656	-51.822	16	0.578	-39.057
0.672	-53.642	17	0.598	-42.339

判定基準

軽度肥満	肥満度20%~30%未満
中等度肥満	肥満度30%~50%未満
高度肥満	肥満度50%以上
やせ(痩身)	肥満度-20%以下

(健康推進部：K.H.医師)

みんな大好き

おやつ。じかん



おやつの時間は、私たちの生活に彩りを与えてくれたり、楽しみの時間だったりします。
普段何気なく食べているおやつについて考えてみませんか？

おやつの語源や意味って？

おやつの“やつ”は、八つの刻（やつどき：午後2時前後）に間食を食べる江戸時代の習慣に由来しているそうです。そもそも江戸時代の頃、食事は1日2食だったそうですが、農民たちは「やつどき」に、体力維持のため、うどんや餅、おにぎり、果物などの間食をとって休憩していたそうです。その「やつどきにとる間食」が「おやつ」の語源になっているそうです。現在では、「楽しいひとときをすごすためのもの」「成長期の子供にとっては、1日3回の食事だけでとりきれない必要なエネルギーや栄養を補給する」などの意味合いもあります。

おやつの量と時間

おやつを食べ過ぎたり、だらだらと食べ続けると、食事時間に空腹感を感じないことがあります。また、不規則な食生活や栄養の偏り、過食は肥満の原因の一つにもなっています。

おやつの量に気をつけて、できるだけ決まった時間内で食べるようにしましょう。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、“コマ”を使ってわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」があります。その中で、菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」というメッセージとともに“コマのヒモ”として表され、具体的には「1日200kcalまで」（1日のエネルギー必要量の10～15%）を目安とします。

おやつを食べる時間は、学校の授業時間を離れた時間帯の中で、それぞれの家庭の事情に合わせて、次の食事に影響しない時間を決め、その時間を守って食べるようにしましょう。



お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、1日200kcal以内を目安にしましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



どら焼き
1個



せんべい
3~4枚



ショートケーキ
約1/2個



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコ
約1/2枚

【農林水産省パンフレットより】

おやつの内容

成長期の子どもでは、おやつは1日の食事の大切な部分としてとらえ、糖分や脂肪分の多いお菓子や嗜好飲料に偏らず、1日3回の食事ですぐに不足しがちな栄養素を補うような、牛乳・乳製品や旬の果物、芋類などを上手に組み合わせてとることをおすすめします。



(健康推進部 Y. I. 管理栄養士)

編集後記

子どもたちを苦しめた新型インフルエンザも終息しましたが、来シーズンのことを考えるとまた心配になります。ワクチンで予防できる病気はしっかりワクチンで子どもたちを守りたいものです。既発行の「サnte宮崎健やか子ども新聞」は<http://www.msuisin.jp/blog/sante/index.html>でご覧になれます。子どもの健康などについてのご意見・ご質問は(財)宮崎県健康づくり協会健康推進部(電話(0985)27-2684 e-mail:suisinbu@miyakenkou.or.jp)へお申しつけください。