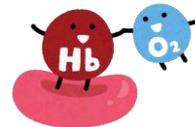


貧血にならないためには

学校医 石原由美子 先生

貧血は血液中を流れる赤血球に含まれる赤い色素（ヘモグロビン）の量が減っている状態です。血中の酸素はヘモグロビンと結合して全身に運ばれるため、貧血になると体中の細胞が酸素不足に陥り様々な症状を引き起こします。主な症状はふらつき、倦怠感、頭痛、頭がすっきりしない、息切れ、集中力が低下し勉強がはかどらないなどです。



貧血にはいくつかの原因があります。鉄欠乏、消化器系の病気、骨髄・腎疾患、ビタミンB12や葉酸欠乏、アスリートに多い希釈性貧血、運動性溶血性貧血などがあげられます。一番頻度が多いのは鉄不足からおこる鉄欠乏性貧血です。鉄はヘモグロビンを産生する原料になっているため、鉄が欠乏すると貧血になってしまいます。大人と比べて成長期は多くの鉄を必要とします。過剰なダイエット、月経、スポーツなど若者には鉄不足になりやすい要因が多いのです。

貧血にならないための対策としては、まず、食事をしっかり食べる事です。過剰なダイエット、偏食は鉄の欠乏を招きます。ではどんな食事をすると鉄分を摂取しやすいのでしょうか。栄養素の鉄には吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収率が低い「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄はレバー、あさり、赤身の魚などに多く含まれ、食事からそのまま吸収されるので吸収率が高いのです。一方、非ヘム鉄はほうれん草などの野菜、卵、牛乳などに多く含まれ、そのままだと吸収しにくいので蛋白質やビタミンCと組み合わせて食べると吸収率が上がります。カフェイン・タンニンを含む、コーヒー、緑茶、紅茶は鉄の吸収を悪くします。

鉄を含むサプリメントもありますが、症状からの自己判断で内服を続けるのは危険です。まず本当に貧血なのか、貧血の原因が鉄欠乏なのか血液検査で確認が必要です。また鉄の過剰摂取はヘモクロマトーシスといって肝臓や脾臓、心臓などへの鉄分の沈着を招くので、いつまで内服するのかの判断も必要ですから、貧血を疑った時はまず医療機関で相談しましょう。

<教職員の方へ> 教職員健康診断について

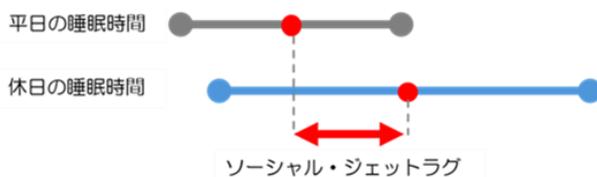
8月から教職員定期健康診断が始まります。

法令（学校保健安全法、労働安全衛生法、感染症法）により年に1回実施することが義務づけられています。対象の方は各所属からのお知らせや、YCU-net 掲示板で日程を確認し受診しましょう。

ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ボケ)

新年度がはじまってから三か月が経ち、そろそろ疲れがたまってきた人はいませんか？ 疲労の回復には十分な睡眠が不可欠ですが、休日だけでなく、平日にも十分な睡眠時間を確保することが重要です。もし平日と休日で睡眠時間(帯)が大幅にズれているならば、あなたは「ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ボケ)」による悪影響を受けているかもしれません。

たとえば平日は23時～6時の睡眠(中央は2時半)を摂り、休日は1時～10時(中央は5時半)の睡眠を摂る人は、3時間のソーシャル・ジェットラグを抱えていることとなります。2時間以上のソーシャル・ジェットラグは、体内時計の乱れを招き、質の悪い睡眠や日中の眠気に繋がるとされています。加えて、生活習慣病や精神疾患のリスクを高めることも報告されています。「休日にたくさん寝られるから問題ない」と思わず、平日にも十分な睡眠を摂ることを心がけましょう。



キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください