



# 上富地区

# おじいちゃんおばあちゃん

## 気を付けて お年寄りの貧血

### 高齢者は症状が目立ちにくく

### 自覚しにくいのです。



貧血は若い女性に多いと思われていますが、実は高齢者にも多く10人に1人は患っているとされています。しかも高齢者の場合は症状が目立ちにくく、重大な病気が隠れていることもあり、放置すれば寝たきりになる恐れもあつて、注意が必要なのです。

#### ◆貧血とは

貧血とは、血液の成分の中で、赤血球や「ヘモグロビン」濃度が基準値より低下している状態のことを言います。



第32号  
平成30年6月1日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

「ヘモグロビン」は鉄分とタンパク質でできており、この鉄分と酸素がむすびついて全身に酸素を運ぶ役割をしています。「ヘモグロビン」が不足すると、酸素が上手く運べず体内が酸素不足になり、酸素不足を解消するために心臓が血液を沢山送り込もうとして、動悸・息切れが起こります。ひどい場合、呼吸困難に陥ることもあります。

◆自覚しにくいのは…  
高齢になると動悸や息切れ、疲れやすいといった症状は、運動量が減っているため日常的に起こりやすくなるので、貧血の症状が現れたとしても「少し動いたから息切れが起こった」「歳だから疲れやすい」と考え、貧血に気が付

きません。また、穏やかに進行する貧血は、立ちくらみといった症状が現れないので、貧血に気が付きません。このように多くの高齢者は貧血と自覚しにくいのです。

◆貧血の原因  
高齢者の貧血の原因の一つに、栄養不足による鉄分の不足があります。

高齢者の食事は運動不足によりお腹が空かず「量が少なくなり」、「豆腐などのあっさりしたもの」を好み、「コレステロールを気にして」「肉や魚より野菜を好む」といった傾向になります。そのため栄養が偏り、タンパク質や鉄分が不足し、吸収を助けるビタミンCも不足し貧血に陥るのです。

貧血の原因のもう一つは、病気が原因で消化器官から出血が起こり、血液不足から貧血が現れるケースです。この場合、出血は少しずつつくり、しかも継続して起こるため、立ちくらみといったような分かりやすい貧血の症状はほとんどありません。便に血が混じるとか、黒い色の便が出る場合は、消化器官から出血している可能性が大きいので、すぐ病院で診察してもらいましょう。

#### ◆肉類 しっかり食べよう

病気が原因の貧血は、しっかり治療することで貧血も改善しますので、ここでは詳しく述べません。以下は「鉄分の不足」による貧血の予防と対策についてです。

鉄分の不足から来る貧血ですから、鉄分の多い食事をとればいいわけですが、お肉や魚などの動物性食品の鉄分は吸収されやすく、それに対して、野菜やきのこ類の植物性食品の鉄分は吸収されにくいのです。

従って、「牛肉」「レバー」や「卵」と、「マグロ」「カツオ」など赤みの魚を食べることをお勧めします。「ホウレンソウ」や「小松菜」

「大豆」「きのこ類」などにも鉄分は含まれています。吸収されにくいので、吸収を助ける柑橘類の「ビタミンC」を一緒にとることをお勧めします

東京都健康長寿医療センター研究所の熊谷研究員は、「貧血予防のために、高齢者はお肉を食べることを心掛けてほしい。70歳以上の高齢者でも、毎日70グラムのお肉を取ってほしい。」と語っています。皆さん「お肉」を毎日しっかり食べましょう。

(上段の絵は朝日新聞より借用しました)

# お誘いとお知らせ

平成30年6月

日	月	火	水	木	金	土
					1 歌声喫茶 ふれあいセンター 1部10:00～11:20 2部13:00～14:20	2
3	4	5 料理教室 ふれあいセンター 10:00～	6	7	8	9 サロンきぼう 上富3区第1集会所
10	11 いもっこ体操 ふれあいセンター 13:30～	12 書道教室 ふれあいセンター 10:00～	13 けやき並木会食会 今昔村遠足 10時～15時	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 サロンなでしこ 上富1区集会所 13:30～15:00	27	28	29	30

●会食会「けやき並木」

日時：毎月第2水曜日10～15時  
対象：上富地区在住の65歳以上の  
お一人暮らしの方

場所：石坂産業 今昔村  
参加費：2500円

お問合せ：社協 ☎25810122  
●ふれあいセンター

個人利用について

日時：火・土 9時30分～16時

料理教室：6月5日10時～13時

書道教室：6月12日10時～12時

歌声喫茶：6月1日10時～11時20分  
13時～14時20分

※教室によって必要な道具や参加費がかかる場合がございます

お問合せ：☎25817211

●きぼう

日時：毎月第2土曜日12時00分～

場所：上富3区第1集会所

参加費：100円

お問合せ：西片和子さん

☎25916079

●なでしこ

日時：毎月第4火曜日13時30分～15時

場所：上富1区集会所

お問合せ：小高尚子さん

☎25915825

●いもっこ体操

日時：毎月第2月曜日13時30分～

場所：ふれあいセンター

参加費：無料

持ち物：上履き・飲み物

## お役立ちコーナー

困りごと\*心配ごと\*相談したいこと\*話を聞いてほしい\*手伝ってほしい  
ご相談下さい!! 三芳町社会福祉協議会 TEL 049-258-0122

### <男手提供ボランティア>

家屋の簡単な修理、家具の移動、障子の張り替え、庭木の伐採など男性に力仕事をお願いしたいとき、男手の労務提供する素人のボランティア団体「三芳スケッチ」をご紹介します。

料金：500円～

(その他材料費等実費は負担)

### <ちょっと助け隊>

ちょっとだけ誰かに手伝ってほしいとき、ありますよね。粗大ゴミを出したい、タンスを動かして模様替えしたい、電球を交換したいけど手が届かない……。社協にご相談下さい。地域の支え合い活動「ちょっと助け隊」につながります。

料金：無償  
(材料費等実費は負担)

### <友愛サービス>

「困ったときはお互いさま」社協会員同士の助け合いサービスです。高齢・ケガ・子育てなどでお困りのとき、どなたでも利用出来ます。

内容：掃除、買い物、料理、洗濯、病院等への付き添い、話し相手など  
料金：1時間700円(平日午前9時～午後5時)、それ以外800円です。