

### 3

## 鉄分が不足したらどうなるの？

鉄分の不足は、貧血を引き起こすことがあります（鉄欠乏性貧血）。貧血とは、血液中のヘモグロビン量が正常よりも少なくなって、カラダが酸素不足を起こした状態です。貧血は、世界的に多くみられる栄養欠乏症で、日本でも乳児や幼児、思春期の子ども、月経のある女性に多くみられます。

貧血の症状は、立ちくらみ、顔色が白くなる、頭痛、動悸、めまい、息切れ、耳鳴りなどが一般的ですが、微熱を伴うこともあります。しかし、ゆるやかな進行だと自覚症状がないこともあります。また、イライラ、集中力と理解力の低下、その影響による学力の低下も報告されていますので、心配なことがあれば保健室の先生に相談しましょう。

鉄分は発汗によっても失われますので、暑い季節は要注意です。さらに、運動を積極的に行なっている子どもは、鉄不足になりやすいので注意が必要です。「持久力がない」「記録が低下する」と感じる場合は貧血を疑ってみましょう。

体が大きくなると血液量や赤血球も増加します。成長に合わせて、十分なエネルギー量とバランスの良い栄養をとりましょう。鉄分の多い食品、鉄分の吸収を高めるビタミンCをとることを心掛けるほか、「無理なダイエットをしていないか」「朝食を抜いていないか」など、食生活全般を見直しておきたいものです。

