

5

それはもしかしたら、貧血があるかも？



鉄 推奨量 (mg/日)

| | 男子 | 女子 (月経あり) | 女子 (月経なし) |
|---------|------|-----------|-----------|
| 6~7 歳 | 6.5 | - | 6.5 |
| 8~9 歳 | 8.0 | - | 8.5 |
| 10~11 歳 | 10.0 | 14.0 | 10.0 |
| 12~14 歳 | 11.5 | 14.0 | 10.0 |
| 15~17 歳 | 9.5 | 10.5 | 7.0 |
| 18~29 歳 | 7.0 | 10.5 | 6.0 |
| 30~49 歳 | 7.5 | 10.5 | 6.5 |

「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」より

下のチェックリストの項目がいくつかあてはまるようなら、貧血があるかもしれません。貧血症状があったり、思い当たる症状が続いている場合は、保健室の先生に相談するか、積極的に医療機関で受診しましょう。

- 全身がだるい、疲れやすい
- 朝起きられない
- 頭痛
- めまい、立ちくらみ
- すぐに動悸、息切れ
- 耳鳴り
- 呼吸困難感
- 皮膚が白い(蒼白化)、顔色が悪い
- 脱毛
- 爪の変形
- 爪が割れる、もろい
- イライラしている
- 注意力低下
- 無理なダイエットをしている
- 持久力がない
- 手足のしびれ
- 下まぶたの内側が白い
(あっかんべをした時に内側が白い)
- 1日に何個も氷や凍らせたものを食べたくなる(氷食症)
- 月経量が多い日が3日以上ある