



ながまつ内科・小児科クリニック クリニックニュース

3密（密接 密集 密閉）を避けましょう！

感染対策は マスク着用、手洗いが基本です



<皆さん、栄養は足りていますか？ その1 潜在性鉄欠乏について>

「**潜在性鉄欠乏**」という言葉 皆さん聞いたことはありますか？ 健診などで、Hb(ヘモグロビン) という貧血の数値を見たことはあるかと思います。この数値が基準値の範囲内にはあるのに、鉄分が不足し、それによる頭痛、肩こり、不眠、イライラ、肌荒れなどの症状が起こっていることがあります。この鉄不足を「**潜在性鉄欠乏**」と呼んでいます。実に**15 - 50歳の女性の80%は鉄分補給が必要な深刻な鉄不足状態**とされています。当院のスタッフも9名中8名は鉄投与が必要な状態でした。この鉄不足は、子供の片頭痛や起立性調整障害、自閉症、ADHDなどの発達障害にも関係しています。鉄不足は簡単に血液検査でわかります。

鉄は赤身の肉に多く含まれ、ヘム鉄と呼ばれています。野菜の鉄は非ヘム鉄と呼ばれ、肉よりも吸収効率が1/10程度と低いです。特に若い女性の方は、積極的に肉を摂取しましょう！

アメリカでは、小麦粉などの食品に鉄やビタミンを混ぜて市販されています。国家戦略として、1940年代にビタミン、ミネラルの添加を義務付けた法律が制定されています。その他、中国やヨーロッパの国でも食品にビタミン、ミネラルの添加を行っている国はたくさんあります。わが国では、このような国家戦略はなく、多くの若い女性が不定愁訴に苦しんでいるのが実情です。



当院は院内処方です。院外処方より3割程度医療費軽減！