

ちび元^{けん}にゅうす

2018. 7月 Vol. 71

今年も無事に健康診断が終わりました

今年も健康診断へのご協力ありがとうございました。
 今年健康診断初日は大雨が降り、予備日も雨天中止になりそうになるなど、健康診断が無事にできるか不安な天気でした。しかし、予定通りの3日間で測定を終わることができて良かったです。

骨密度測定はいかがでしたか？

今年度から日大二中・二高に入学された生徒さんは、今までに骨密度を測定したことはありましたか？学校での健康診断では骨密度を測定することはあまりありませんね。
 骨密度は20歳頃までが増加する時期であり、皆さんは骨密度が増加する期間の真っ只中です！骨密度は20歳以降は一定期間は維持され、加齢と共に減少していきます。皆さんは『骨粗鬆症（こつそしょうしょう）』という言葉を知っていますか？骨の中がスカスカになってしまい、ちょっとしたことで折れやすくなる状態のことです。骨粗鬆症の多くは高齢者ですが、若い年齢でも適切ではない食習慣や生活を送っていると、なってしまう可能性があります。
 骨密度を増加させることができる時期の皆さんが、自分自身の骨密度がどのくらいかを知ることは、食習慣や生活習慣を見直すきっかけになると思います。

体脂肪率は身体の見ただけでは判断できません

健康診断日の記念ホールでは体組成測定を行いました。家庭で測る体重計よりも正確に体脂肪量や除脂肪量などを測定することができます。体重の増減のみを気にする人もいますが、増減の原因が体脂肪量か除脂肪量かということも大切です。1年に1度の測定ですが、昨年との結果と見比べて、どのように身体が変化したか確認してみましょう。

今月号のちび元にゅうすでは貧血について取り上げていきます！
 今月号で今年度は2回目のちび元にゅうすとなり、今年度は残り2回 ちび元にゅうすを発行します。次回以降のちび元にゅうすでは骨密度や体組成について取り上げていきたいと思っております。測定結果の返却用紙にも少しですが説明が書いてあるので、ぜひ読んでみてください。



第14回 ちびっと くいす

ちびっとくいすでは、ちび元を発行する年度の調査結果を使用して、皆さんの食生活や生活習慣の実態を紹介していきます。今月号では2018年度の調査結果を使用します。

今回は皆さんの鉄摂取量についてのクイズです！皆さんは1日当たり、どのくらいの鉄を摂取していると思いますか？

正解は・・・
 1日当たりの鉄摂取量は

**男子 7.9mg
 女子 6.9mg** でした。

皆さんの年齢での鉄摂取の推奨量は
単位(mg/日)

	男子	女子
12~14歳	11.5	10.0/14.0
15~17歳	9.5	7.0/10.5

です。女子は年齢区分ごとに2個の値がありますが、最初の値は生理がない場合、後の値は生理がある場合です。

男子も女子も推奨量を下回る摂取量であることが分かりました。特に女子は月経がある場合は、もっと積極的に鉄を摂取したほうが良い生徒さんが多いです。

ちびっとためになる *オイシイ お話*

体内に鉄チャージ

鉄が多く含まれる食品

ちびっとくいすで紹介した通り、皆さんの鉄摂取量は必要な量よりも少ないです。

鉄が多く含まれている食品として、よく知られているのはレバーだと思えます。レバーといっても、豚か鶏かで含まれる鉄の量が違うことは知っていましたか？100g当たりの豚レバーには13mg、鶏レバーには9mgの鉄が含まれています。

肉類だけでなく、アサリやカツオなどの魚介類や豆類、野菜類にも鉄が多く含まれる食品はあり



体内での鉄の吸収率

野菜や豆などの植物性食品に含まれる鉄よりも肉や魚に含まれる鉄のほうが、体内で吸収されやすいです。

鉄の吸収だけで見ると、肉や魚などを重点的に食べたほうがよく思えますが、野菜や豆などにも鉄以外の様々な栄養素が含まれています。

元々、鉄は体内での吸収率が悪いですが、吸収率をあげる栄養素としてビタミンCなどもあります。ビタミンCは果物や野菜に多く含まれていて、今の季節だとキウイフルーツに多く含まれています。

鉄が不足すると

または過剰に摂取すると

鉄の摂取量が不足しても、体内には鉄が貯められているため、すぐに摂取不足の症状が出ることはあまりありません。しかし、体内に貯めていた鉄も使い果たしてしまうと、貧血になってしまいます。

鉄は通常の食事では過剰摂取になることはありません。しかし、鉄が含まれるサプリメントを多く摂り続けることで、過剰摂取になり、嘔吐や胃腸症状を引き起こすことがあります。

鉄が不足した場合について詳しくは、裏面に続きます！

ふるむ・ぎ・あんけーと

身体がダルいのは夏バテじゃなくて、貧血のせいかも？

チクッと痛い血液検査

皆さんは今年の健康診断の時に採血を受診しましたか？今年では約**63%**の生徒さんが採血を受診しました。採血の部屋の前で順番を待っている生徒さんを見てみると、私たちにもドキドキが伝わってきました。

血液検査での項目の一部についてご説明します。

***ヘモグロビン**（血色素量）：ヘモグロビンには鉄と酸素を身体中に運ぶ役割があります。ヘモグロビンが減ってしまった状態は、体内の鉄がとても足りない状態です。

一般的な貧血検査ではヘモグロビンを測定して、貧血かどうかを判断します。

***フェリチン**：フェリチンは貯蔵鉄と呼ばれており、体内に貯められている鉄のことです。ヘモグロビンが運ぶための必要な鉄が不足すると、貯められている鉄、つまりフェリチンが使用されます。貧血になる前段階で鉄欠乏であるかを判定できる項目がフェリチンです。そのため、ヘモグロビンが少なくなる時には、すでにフェリチンもほとんど無くなってしまっています。

皆さんの年齢だと、フェリチンが12ng/dL未満の場合は鉄欠乏と呼ばれます。

貧血になりやすい人は？

ずばり、貧血と聞くと女子がなりやすいイメージですが、男子にも貧血の人はいます！

もちろん、女子は生理があるため、定期的に鉄が身体から排出されます。そのため女子は男子よりも鉄を多く摂取する必要があります。

しかし、男子も含め、皆さんは成長期の最中で、身体がどんどん作られているため、鉄の必要量が多くなっています。

図1には採血を受診した生徒さんでの、学年別・男子の鉄不足者の割合を示しました。鉄不足者はフェリチンが17ng/dL未満です。高校生では鉄不足者の割合はあまり高くありません。しかし、中学生だと約20%前後は鉄不足者がいるということが分かりました。

図2には女子を示しました。女子では全学年で約30%は鉄不足者がいることが分かりました。特に中学3年生では約40%が鉄不足者であることが分かりました。

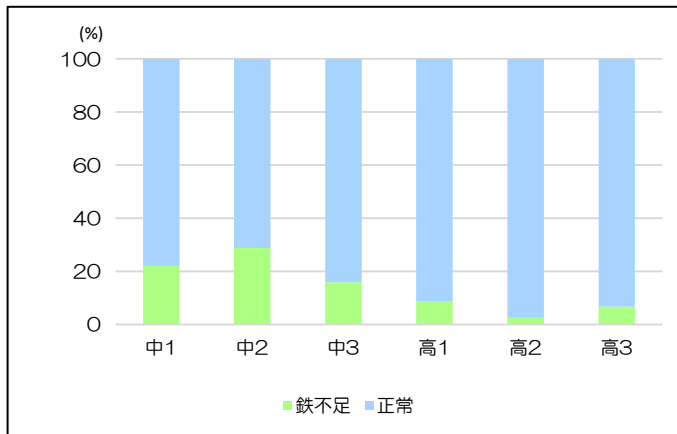


図1：学年別・男子 鉄不足者の割合

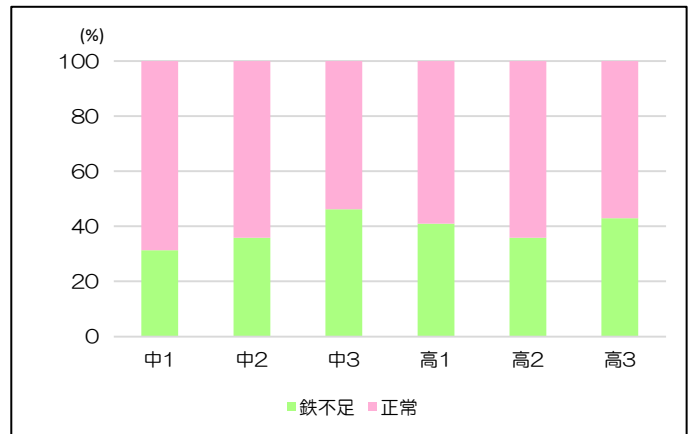


図2：学年別・女子 鉄不足者の割合

《2018年度日大二中・二高の測定データを使用》

男子より女子のほうが鉄不足者が多いことが分かりましたが、男子でも鉄不足者がいることも分かりました。

鉄不足は貧血ではありませんが、貧血になってしまう可能性があるため、フェリチンの値が低い生徒さんは特に鉄を摂取するように心がけましょう。

貧血になるとどうなるの？

貧血になるとということは、体内での酸素の運搬がうまくできなくなってしまうので、疲れやすくなったり、めまいや頭痛、集中力の低下などの症状がみられるようになります。

身体中が酸欠状態になると、酸素を頑張って全身に送るために、鉄が不足している時と比べて心臓は活発に動きます。そのため、少し動いただけでも動悸（心臓がバクバクする）が起こるようになります。

今年ももう7月となり、暑い日が続いていますが、夏バテの症状と貧血の症状は少し似ています。

4月の健康診断で採血を受診した生徒さんは、結果用紙をよく確認してみてください。

貧血であるかの判断は、

血液検査をしてみないと分からない！

体内での鉄欠乏に気付かずに対処しないと、深刻な貧血になってしまい、勉強や部活動に支障が出てしまう可能性もあります。鉄欠乏や貧血などは、採血をしてみないと分かりません。

今年採血を受診した生徒さんは来年も受診してみても、鉄栄養状態がどう変化したか確認してみましょ。今年受診していない生徒さんは、来年度は受診して、貧血ではないかチェックすることをオススメします！



何をするにも身体が大切！
貧血は早期発見・対処が大切です！