



ひんけつ
貧血ってどういうことなの

けつえき なか さん そ はこ
血液の中に、うまく酸素が運ばれない

血液の中の酸素を、運ぶ役割をしているのが「赤血球」です。この「赤血球」が何かの原因で酸素を十分に運ぶことができなくなった——このことを、貧血といいます。

げんいん せつけつきゅう かず
原因の一つは「赤血球」の数がへったため

けがをして血がかなり失われたり、「赤血球」がこわれて死んでしまったときに、「赤血球」の数がへってしまいます。

また、120日で死ぬ「赤血球」が、へった分だけ新しくつくられなければ、やはり、「赤血球」がへってしまいます。

げんいん りょう
もう一つの原因はヘモグロビンの量がへる

血液の酸素は、「赤血球」の中にあるヘモグロビンにくっついて運ばれます。ヘモグロビンの量が少ないと、運ばれる酸素の量も少なくなります。

また、ビタミンBが不足したり、鉄が不足したりすると、体の中でヘモグロビンがつかれなくなります。ですから、鉄分が不足気味の人は、レバー、貝類、魚、肉などの鉄分が多い食事をとることを心がけることが大切です。（監修 保志 宏）

