

健康カレンダー4月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット



鉄不足解消で貧血予防!

立ちくらみやめまいなどの症状で「もしかして貧血かな？」なんて経験はありませんか？貧血の多くは、血液中の酸素運搬が上手くいかなくなり、身体が酸欠の状態になっていることが原因で起こります。



血液中で酸素の運搬をしてくれているのが、赤血球のなかにいるヘモグロビンなのですが、そのヘモグロビンが体内で作られるのに欠かせない栄養素がまさに『鉄』です！

つまり、鉄不足→ヘモグロビンが上手に作れない→体に酸素がいきわたらない→貧血の症状（めまい・立ちくらみ等）ということになります。

鉄不足による貧血を予防するために、食事で上手に鉄を摂取するポイントをご紹介します。



☆食事で上手に鉄を摂取するポイント☆

・毎食の食事にタンパク質を取り入れる。

タンパク質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品、乳製品には鉄も含まれています。特に肉、魚に含まれる鉄は身体で吸収されやすいという特徴をもっています。毎食、最低1種類のたんぱく質を取り入れるようにしましょう。

・ビタミンCと一緒に摂取する

ビタミンCが鉄分の吸収率をアップしてくれます。

ビタミンCの多い、野菜や果物を食事にプラスしましょう。



鉄が多い食品と聞いて、多くの方が思いつくのはレバーだと思いがちですが、レバーばかり食べるわけにもいきません。栄養も偏ってしまいます。

鉄不足による貧血の原因の多くは、バランスの悪い食事、偏食、ダイエット等による欠食です。

レバーほどではないですが、鉄は肉、魚、卵、乳製品、野菜、果物などの多くの食品に含まれています。毎食、様々な食品を組み合わせ、バランスの取れた食事ができると良いですね。

食事のときの少しの工夫で鉄の吸収率を高めて、貧血を予防しましょう！

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いいたします。



4月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
9	育児相談（1歳未満）	保 留	鉾田
	初めての離乳食相談（R1.9月生～）		
	10か月児歯科相談（R1.5月生～）		
	乳児健診（R1.11月生～）		
10	2歳児歯科健診（H29.8月生～）	（受付）13:00～13:10	鉾田
14	1歳6か月児健診（H30.8月生～）	（受付）13:00～13:10	鉾田
15	3歳6か月児健診（H28.9月生～）	（受付）13:00～13:10	鉾田
17	2歳児歯科健診（H29.8月生～）	（受付）13:00～13:10	鉾田
23	赤ちゃん教室① （R1.12月～R2.1月生）	延 期	旭
	マザークラス① （R2.7月15日～R2.9月14日予定日）		
27	育児相談（1歳未満）	保 留	鉾田
28	3歳6か月児健診（H28.9月生～）	（受付）13:00～13:10	鉾田

4月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
5日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
12日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
19日（日）	ハタミクリニック	鉾田1305-3	33-3158
26日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
29日（水）	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555

※新型コロナウイルス感染症予防のため事業によっては延期又は保留とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000