

事務連絡
令和8年4月13日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合熊谷市事務所
事務所長 江原 健彦 (印省略)

令和8年度 第1回安全衛生委員会の開催結果について (お知らせ)

記

1. 開催日時 令和8年4月10日(金)14時30分より

2. 協議内容

(1) メンバーが変更になったので自己紹介

(2) 委員長より労災事案の報告 (別紙)

産業医より、長机などの立てかけると不安定なものは、チェーンで固定をするか横置きにするのを推奨する。

頭部を負傷した1~3ヶ月後に慢性硬膜下血腫になる可能性がある為、歩行障害や認知症状が現われた際にはCT検査を受けるのが望ましい。

(3) 今月のテーマ「貧血から体を守るケアガイド」について

産業医から別紙資料にて説明を受けた。

・貧血とは

・貧血について

・貧血を予防、改善するためには

・貧血の症状

めまい、立ちくらみ、倦怠感など他にも多くの症状が現われる。ただし、貧血は少しずつ進行することが多いため体が貧血の状態に慣れてしまいはっきりとした自覚症状がない場合もある。

・大腸がんや十二指腸内での出血が原因で起こる場合もある為、健康診断での貧血の目安となる数値を覚えておくと良い。

・血清フェリチン値(貯蔵鉄)が不足すると隠れ貧血。

・食事で適度な鉄分を取ることが重要。70代になると食が細くなり鉄分が不足し、貧血になることがある。

・貧血予防のために鉄分の吸収を高める食材と食べたりすることが重要。

3. 次回開催日について

次回の開催は、5月14日(木)15時~ Web 開

以上

めまい、息切れ、頭痛……それ、鉄不足のサインかも？ 貧血から体を守るケアガイド

「なんとなく疲れやすい」「息切れが気になる」「頭が痛む」——こうした不調を、年齢や忙しさのせいだと思っていませんか。実はその症状、貧血が関係している可能性があります。



代表的な症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・息切れ
- ・疲れやすい
- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・イライラ
- ・集中力の低下
- ・肌荒れ
- ・冷え など

気づかないうちに進行していることも……

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなり、全身に十分な酸素が行きわたらなくなる状態をいいます。女性は月経による定期的な出血があるため、鉄が不足しやすく、貧血が起こりやすいです。特に月経量が多い人や、食事量が少ない人は注意が必要です。

鉄が不足すると、疲れやすさや息切れ、頭痛など、さまざまな不調につながる場合があります（左記参照）。ただし、貧血は少しずつ進行することが多く、体がその状態に慣れてしまい、はっきりした自覚症状がない場合もあるので、注意が必要です。

数値でチェック！貧血の目安を知ろう

ヘモグロビン(Hb)値

血液検査で調べることができます。

●貧血の判定値（保健指導判定値）

男性……13g/dL 以下

女性……12g/dL 以下

●受診勧奨値

男性……12g/dL 以下

女性……11g/dL 以下

*厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」より

血清フェリチン値(貯蔵鉄)

血液中のヘモグロビン値が正常範囲でも、体内に蓄えられている鉄が不足している場合もあります（隠れ貧血）。ヘモグロビン値とあわせて、血清フェリチン値も調べてみましょう。

●鉄欠乏状態

12ng/mL 未満

*一般社団法人日本鉄バイオサイエンス学会治療指針作成委員会「鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂[第3版]より

貧血は男性にも起こる

貧血は女性に多いものの、食生活の偏りや慢性的な出血、病気などによって男性にも起こります。「自分は大丈夫」と決めつけず、体調の変化を感じたら受診しましょう。

鉄分を上手にとって貧血を防ごう！

鉄は、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンをつくるために欠かせない栄養素です。上手にとり、貧血の予防に役立てましょう。

鉄分の多い食材を積極的にとる

鉄には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。どちらもバランスよくとり入れましょう。

●ヘム鉄

豚レバー、牛肉、いわし、かつお、まぐろ、あさり など

●非ヘム鉄

納豆、小松菜、枝豆、厚揚げ、水菜、ほうれん草 など



プラス ビタミンCやたんぱく質で吸収率アップ！

体に吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンC（いちご、キウイなど）や動物性たんぱく質と一緒にすることで、吸収率が高まるとされています。食事の組み合わせを少し工夫するだけで、鉄を効率よくとることができます。



ポリフェノールは鉄の吸収を妨げるので注意

コーヒーに含まれるクロロゲン酸や、緑茶に含まれるカテキンなどのポリフェノールは、非ヘム鉄の吸収を妨げやすいとされています。食事中や食後すぐは控え、時間を空けてから楽しむようにしましょう。



「おかしいな」と感じたら医療機関へ

食事や生活習慣を整えても症状が改善しない、強い症状がみられるといった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。血液検査などで原因を調べ、ヘモグロビン値が低い場合、基本的には鉄剤による治療が行われます。

また、貧血は消化管出血や婦人科疾患が原因となっていることもあります。気になる症状があるときは、自己判断せず、医師に相談することが大切です。

【作成】株式会社 研友企画出版
【監修】株式会社 メディカルリソース
ヘルスケア事業部 顧問医師 平野井 啓一