

ママビューティー
たかはし先生の
美ママアドバイス!

52ページで「子どもの困った解決アドバイス」を連載中の『たかはしクリニック』の高橋先生に、ママの美容の悩みを解決してもらいます!



敦子さん、正輝くん(11カ月)

昔から冷え性で、夏場のクーラーが苦手です。こどもを出産してから頭痛がひどくなり、疲れやすくなりました。。

隠れ貧血ってなに？

冷え性や疲れは甲状腺機能の低下が見逃されていることもあり。潜在性を含めると女性の10%は低下症と言われている。基礎代謝の維持や体温調節を行っている甲状腺ホルモンには鉄が関与しているため、貧血があると症状は悪化します。一般には鉄不足での貧血の指標にヘモグロビンをみますが、その値が十分でも鉄不足は存在します。これが「隠れ貧血」と言われている状態です。鉄は様々な酵素の活性を補助します。それを十分理解した上で、貯蔵鉄(フェリチン)を中心に鉄が関与するすべての血液データを読み取る知識が要求されるため、見逃されているケースが多い病態なのです。そして女性の不定主訴の多くがこの「隠れ貧血」の改善で解決できます。冷え症や原因不明の片頭痛、立ちくらみ、イライラ感、朝起きづらい、疲れやすい、などは

比較的早期に解決できる症状です。ただしここで無機鉄(医薬品の鉄)を過剰に摂取したり、鉄の静脈注射を続けているとまれに鉄過剰症になります。肉・魚などからの鉄補給ではまず過剰症は起きませんので、安全な形で補充をおすすめします。女性は月経があるため男性の2倍量、妊娠・出産時には3倍量の鉄が失われます。必要量が満たされなければ貯蔵は減る一方です。また、無理なダイエットも鉄欠乏を

促進します。

知識のある医師に時々管理してもらいながら安全に鉄を貯めていきましょう。



たかはしクリニック

〒中野市吉田890・1
☎0269・26・3001
診7時30分～12時、14時～17時
休水曜、土曜午後、日曜・祝日
P20台
〒http://www.takahashi-clinic.net/

子どもがよじ登って遊ぶ、140cm3階建てのお家もあるキッズルーム。木のおもちゃもたくさんあるので、子どもたちも大よろこび!



ゆったりした待合スペース。一人ひとりとちゃんと向き合って診療してくれる



ホームセンターの目の前、雑貨屋、美容室の並びでわかりやすい