



学生相談室だより



寒さも本格的になってきました。コロナの感染がなかなか終息しませんね。感染症対策をしっかりとクリスマス、年末・年始の行事を楽しんでくださいね。

皆さんは、**隠れ貧血**という言葉をご存じですか。今年はテレビの特集でも取り上げられることがあり耳にしたことがある人もいます。

隠れ貧血（潜在性鉄欠乏性貧血）とは、貧血と診断されないものの、体内にストックされている鉄分が不足している、いわば貧血の予備軍の状態です。隠れ貧血の原因は、貯蔵鉄の不足です。貯蔵鉄は「フェリチン」というタンパク質の膜に包まれた鉄分のことで、体内に鉄が不足した時に引き出す備蓄として機能しています。いざ体内に鉄分が不足した時に、鉄を引き出せない状態が隠れ貧血なのです。

国の調査でも、20～40代女性に貯蔵鉄不足が多いと判明！

鉄不足がひき起こす様々な症状。もしかすると「隠れ貧血」かも

- だるさなどの倦怠感、動悸、息切れ、イライラなど
- あざ、コラーゲン低下による骨・肌異常、爪・毛髪・舌異常
- 不眠・集中力低下・学習障害・うつ・パニック
- 抵抗・免疫力が落ちる(白血球・免疫への影響)
- 食欲不振、下痢、便秘、氷を好んで食べる
- 頭痛、イライラ、耳鳴り、肩こり、寝坊癖、疲労、むずむず脚など



※上記の症状にお心当たりの方は、受診しフェリチン値を検査してもらうのも良いと思います。

隠れ貧血の対策を食事でおこなうのは難しいですが、鉄分が多く含まれる食品の摂取を心掛けましょう。鉄分が入った飲み物、ヨーグルト、ゼリーなどの活用や、フェリチン鉄のサプリの活用もおすすめです。

生活のリズム、からだの不調を整え、新年をお迎えください。



学生相談室利用について

場所：上野キャンパス 聖心館 1F(保健室となり)

東口キャンパス 1F 医務室隣

相談方法：対面、Zoom、電話

窓口：上野相談室

保健室、または学生支援部

東口相談室

事務部

申込方法：窓口へ直接申し込み、電話での申し込み

	1限	2限	3限	4限	5限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容は外部には漏れません。安心してご利用ください。
- 相談は原則予約制です。緊急の場合は予約なしで利用することもできますが、予約が優先されるので事前の予約をおすすめします。