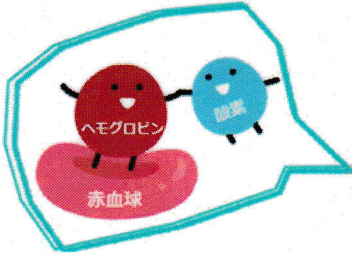


鉄

「酸素を運ぶ」「薬の代謝」など重要な役割があります。

血液検査結果ではどこをみる？

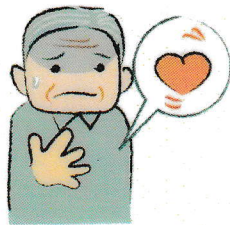


ヘモグロビン (H b)
赤血球のなかにある蛋白、酸素を運ぶ。
(血液中に約 30%)

フェリチン
貯蔵している鉄。
(肝臓、骨髄などに約 70%)

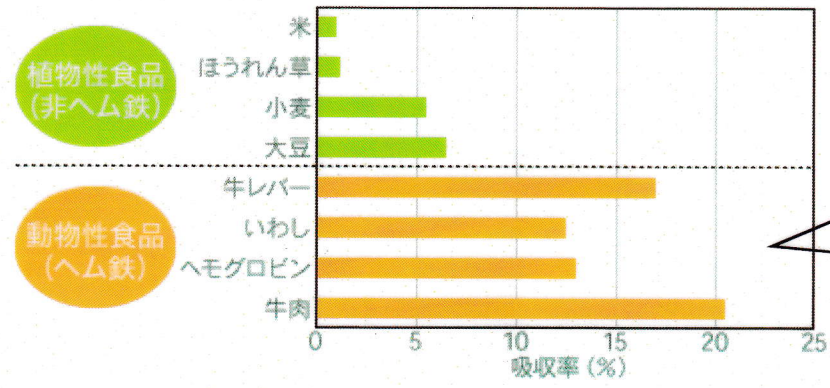
ヘマトクリット (H t)
血液中に含まれる赤血球の割合。

鉄が不足しているかも？



- ・めまい
- ・集中力や筋肉低下
- ・動悸
- ・疲労感
- ・心の不調(ex.うつ)
- など...

鉄の種類



肉や魚に含まれる鉄の方が吸収率がよい!

