



## 乳幼児の貧血



体の中の鉄分は血を作るときの大切な材料です。鉄分の蓄えが少ないと血をたくさん作れなくなって貧血になります。お母さんのおなかにいる間に赤ちゃんに鉄が送られて蓄えられます。

最初はその鉄を使ってヘモグロピンを作りますが、だんだん足りなくなってきました。

乳幼児期（6か月～3歳）は胎児のときにお母さんからもらった鉄分が少なくなるころです。また体重が急に増えていくので鉄分が不足しがちです。乳児が貧血の症状を訴えることはありません。乳児の10人に1人弱が鉄欠乏状態といわれ、めずらしくはありません。

### 予防するためには？

この時期は体の成長が著しく、鉄を最も必要とする時期ですが、離乳食に含まれる鉄分は不足しがちです。鉄を多く含むレバー、牛肉、鶏肉、赤身の魚などの食品を多く使いましょう。

鉄の吸収をよくするためにビタミンCを含む果物なども食べることも大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。

牛乳は栄養価が高いとして認知されていますが、飲みすぎには注意が必要です。多量のカルシウムがとられることで、鉄分などの摂取が阻害されます。1歳をすぎたら牛乳は1日600mlまでにしましょう。



### 日本脳炎ワクチンについて

日本脳炎のワクチンの1製品が一時製造停止になったことから、今年度の供給量が昨年に比べて大幅に減少しています。ワクチンの入荷も未定です。

入荷しましたら予約画面のトップページに掲載します。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

### 臨時休診のお知らせ

13日(木) 14:00～15:30

