

文部省選定

日本では、ことに農村に貧血が多い。従来はこの原因が鉤虫（十二指腸虫）によるものといわれていたが、調査の結果、鉤虫以外に様々な原因があることがわかった。貧血は病気ではないが、男性に比べて女性に多い。その実態を解明し、予防と対策を考える。



健康な献血者の血液の中にも、基準以下の重さしかなく赤血球が異常に少ない血液が特に女性に目立つ。農村では、女性の半数近くが献血基準に達しないという報告がある。貧血は外部からは判りにくく、自覚することも少ないが、疲れやすい、息切れ、めまい、動悸、頭痛、耳鳴り等の症状は貧血による場合が多い。貧血が慢性的にすすむと、顔色が青白くなり皮膚が荒れ、老けやすく、まぶたの裏や唇の色が悪くなったり、爪等の赤みが失われひび割れたりして、放っておくと取り返しのつかない病気の原因にもなる。

半透明の血漿と赤い赤血球等からなる血液は、赤血球中に含まれる色素の働きで体中の組織に酸素や栄養を送り、いらなくなった炭酸ガスや老廃物を受け取る大切な役割を果たしている。色素の成分である鉄が酸素と結びつきやすい性質を持つからだ。もし色素の量が減れば、酸素の量も減り、息切れ、頭痛等の症状を引き起こす。血液中に占める色素の割合が高い血液ほどたくさんの酸素を運ぶことができ、37パーセント以上が健康な血液とされ、それ以下は「うすい血（貧血）」と判断される。貧血の原因は鉄の摂取不足等によるものだが、女性特有のものとして月経や妊娠による出血がある。また苛酷な労働による疲れも貧血の原因になる。

貧血を防ぐには、まず栄養としての鉄分を十分に摂ること。過労をさけることである。機械化が進んだとはいえ、農家の主婦の場合、農作業のうえに家事労働が加わり、休む暇もない。周囲の人の理解と協力が必要である。

記録
16ミリ
カラー／29分

- 企画
（財）予防医学事業中央会
- 監修
順天堂大学教授 古谷 博
千葉大学教授 内田昭夫

スタッフ

- 製作
村山英治
- 脚本・演出
田中 徹
- 撮影
山本 駿
- 照明
今村弘行
- 解説
平光淳之助