

クイーン倶楽部だより9月号

2022年

第235号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>E-mail office@eco-rice.jp

新潟県下越地方(村上市、胎内市、関川村)の大雨について

8月3日からの大暴雨について、皆様からあたたかいお見舞いやご心配のお言葉を沢山頂き、ありがとうございました。

幸いなことに、当社の生産者に家屋等の被災はありませんでした。田んぼの一部が冠水してしまいましたが、大きな被害とはなりませんでした。

皆様のあたたかいお心遣いを感謝しつつ、収穫の秋に向け、生産者一同励んでおりますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



酒米用精米機



こまめに、精米機の清掃



パレットを洗浄し、収穫のために準備!

秋に向け、定期メンテナンスを行いました!

その
38

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

貧血

貧血は血液内科の疾患で、原因別に血液疾患の場合と非血液疾患の場合があります。非血液疾患は全身のどこかが悪くて起きるものです。貧血は赤血球内にある赤色素のヘモグロビンが少ない病気で、ヘモグロビン濃度が男性で13.0g/dl、女性は12.7g/dl未満が基準です。ヘモグロビンは、肺で取入れた酸素を全身に配る酸素運搬屋で、帰りは二酸化炭素を受取り、肺まで運び外にだす二酸化炭素回収屋でもあります。

貧血は赤血球のヘモグロビン減少ですから全身の細胞の酸素不足となり全身細胞の元気が無くなります。その症状はだるさ・疲れです。血液循環一回分の酸素運搬力が低くなりますので脈を増やします。この症状は頻脈と動悸です。第三の症状は脈が速く活動も高まりますので微熱が出ます。

貧血は赤血球の病気で起こります。小さい赤血球の異常は鉄欠乏性で、鉄補給で治ります。大きさは正常でも数が足りない溶血性と再生不良性貧血があり厄介です。異常に大きな赤血球となる悪性貧血がありますがビタミンB12で治癒します。非血液疾患では、運動不足があります。現代では非常に多いです。運動しなければ当然に赤血球は必要としないので若い人でも貧血となります。運動せず鉄の補充を漫然とすると鉄過剰症になり危険です。



中村 信也 (なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。