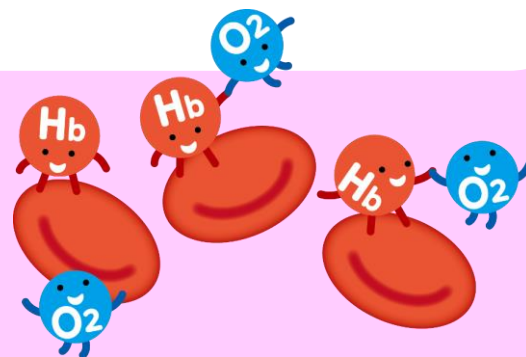


## 日常の健康チェック（貧血編）

貧血は血液中の赤血球の中にある酸素を運ぶ役目をしているヘモグロビンが少なくなった状態です。

貧血になるとどのような症状が現れるでしょうか。  
次のページで確認してみてください。

もし気になることがありましたら、  
薬局・薬剤師に相談してみてください



# 貧血セルフチェック ①（目）

こんな症状で悩んでいませんか？



頭痛・頭重



動悸・息切れ



めまい・ふらつき



もしかしたら**貧血**かも??

下まぶたで貧血チェック☑



貧血



白

正常

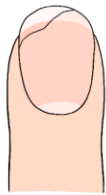


赤

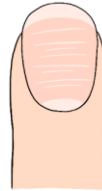
## 貧血セルフチェック ② (爪)

こんな爪になっていませんか??

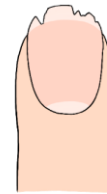
貧 血



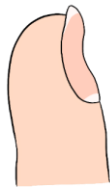
二枚爪



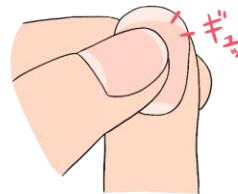
横線がある



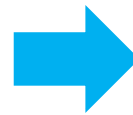
欠けている



へこみがある



爪を押す



白いまま