

鉄欠乏性貧血



貧血とは？

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンが減少し、ヘモグロビン濃度が低くなった状態をいいます。貧血の種類には、**鉄欠乏性貧血**、**再生不良性貧血**、**巨赤芽球性貧血**、**溶血性貧血**、**腎性貧血**などがあり、貧血の種類によって治療法は異なります。今回は、貧血の中で最も多い**鉄欠乏性貧血**について紹介します。

鉄欠乏性貧血はどのように起こるのか？

鉄欠乏性貧血とは、ヘモグロビンの主成分である鉄が不足するために起こる貧血です。体内の酸素はヘモグロビンと結合して全身に運ばれるため、赤血球やヘモグロビンが減少すると、全身に運ばれる酸素量が不足し、全身が酸素不足となってしまいます。**鉄不足となる主な原因は次の通りです。**



鉄の摂取量が不足している

極端に偏った食生活が原因で、食事から摂る鉄が不足している場合など。

鉄の排出が多い

月経や病気(胃・十二指腸潰瘍、ポリープ、痔、がんなど)による出血で鉄が不足している場合など。

その他にも、成長期や妊娠中に鉄の需要が増大して鉄不足が起こったり、胃腸の手術後など鉄の吸収不全によって鉄不足が起こることもあります。また、最近では非ステロイド性抗炎症薬の長期服用によって胃潰瘍を引き起こし、慢性的な出血が生じ、貧血を引き起こしてしまうケースもみられるようです。

どんな症状があるのか？

- 疲れやすい
- 食欲がない
- 常に頭が重い
- 軽い動作でも動悸・息切れがする
- 顔色が悪い
- めまい・立ちくらみがする

▼さらに症状がすすむと

- 口内炎、特に口角炎がよくできる
- 枝毛が増えたり、髪が抜けやすくなる
- 爪がもろくなり、反り返る
- 氷など、固いものを常に噛んでいたくなる

どんな治療を行うのか？



貧血が軽度の場合は、食生活の改善から始めることもあります。多くは鉄剤を投与し、鉄分を補給します。貧血の症状自体は数週間で改善することが多いですが、体に蓄えておく鉄分も補給しなければならないため、定期的に血液検査で鉄の補給が十分かどうか確認しながら、通常3~6カ月投与を継続します。

再発を予防するためにも、指示された期間中はきちんと鉄剤を服用しましょう。

鉄剤とは？

錠剤、シロップ剤、注射剤があります。

副作用は、ほとんどありませんが、吐き気や便秘、下痢などの消化器症状が起こることもあります。しかし、数日間服用を続ければ慣れることも多く、胃腸薬の併用などで症状が治まることも多いです。また、便が黒くなることがありますが、心配はいりません。

効率よく鉄分をとるには？

食品に含まれる鉄には、体内で吸収されやすいヘム鉄と吸収されにくい非ヘム鉄があります。非ヘム鉄でもヘム鉄とともに摂取すれば、吸収効率がよくなります。

ヘム鉄を多く含む食品 ▶ 肉、魚、レバーなど

非ヘム鉄を多く含む食品 ▶ ほうれんそう、ひじき、卵黄、わかめ、大豆など



また、ビタミンCには鉄の吸収を高める作用があります。そのため、ビタミンCを多く含むレモンやオレンジ、ブロッコリーなどもともに摂取すると鉄の吸収効率がよくなります。

※ただし、鉄を強化した栄養補助食品などを利用する場合には、検査値に影響を及ぼすこともありますので、かかりつけの医師または薬剤師に相談するようにしましょう。

貧血の予防のためにも、無理なダイエットや偏った食事を見直し、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。