

鉄欠乏性貧血

～たかが貧血、されど貧血～

鉄欠乏性貧血とは

貧血とは、全身に酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンが少なくなり、体内が酸欠状態になる病気です。様々なタイプがある貧血の中で最も多くみられる貧血が鉄欠乏性貧血で、鉄が体内で不足しているときに生じる貧血です。

貧血になると体の臓器や組織が酸欠状態になるので、様々な症状を引き起こします。貧血の背後に重大な病気が潜んでいることもあるので、貧血の原因を特定することが重要です。

原因

鉄欠乏性貧血の原因は鉄分の摂取量が少ない、出血量が増えた、鉄分の必要量が増えた場合など様々な原因があります。

①鉄の摂取不足

欠食・偏食、無理なダイエットや外食・インスタント食品の食べ過ぎなどの食生活の乱れが原因となり、鉄やその他の栄養素が不足している場合。

②鉄需要の増加

妊娠・授乳期は胎児の成長や母乳分泌に鉄が多く必要になり、思春期女子では急激な成長により血液量が増加します。これらの要因から鉄の需要が増加している場合。

③過剰な鉄の喪失

月経（生理）過多や潰瘍、痔、ガンなどによる消化管からの出血が原因となる場合。

④鉄の吸収障害

胃切除などにより胃酸の分泌が不足し、鉄の吸収障害が生じている場合。

症状

つかれやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、耳鳴りなど様々な症状が起こります。貧血が徐々に進むと、ヘモグロビンがかなり低下しても体が順応して明らかな貧血症状を認めないことがあります。**症状の有無に関わらず、『要精検』『要受診』の判定の場合、必ず受診して必要な検査・治療を受けましょう。**



症状

一般に、貧血の治療で鉄剤が処方された場合、1～2ヶ月で血中のヘモグロビンは正常化されます。しかし、その時点で貯蔵鉄は十分に補充できていないのでしばらくは鉄剤の投与を続ける必要があります。貯蔵鉄が十分に補充できるまで治療を継続しなければ、貧血を再発してしまいます。血清フェリチン値の検査で、貯蔵鉄の状態を把握することができます。

アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>

食生活での貧血予防・改善

ある程度貧血がすすんでいる場合は、食事で補うことは難しく鉄剤の処方が必要ですが、軽度の貧血であれば食事で改善できることがあります。

①偏食・欠食のないバランスの良い食生活を心がけましょう。

★1日3食バランスの良い食事をするのが基本。そのうえで、鉄を多く含む食品・鉄の吸収を高める栄養素を積極的に摂り、鉄の吸収を阻害する栄養素を控えるなどの工夫をしていきましょう。偏食や欠食は栄養バランスが崩れるので注意しましょう。また、よく噛んで食べることで胃酸の分泌が促され鉄の吸収率を高めてくれます。



鉄分を効率よく摂るには…

主 食:ひじきご飯にすると鉄分アップ☆

主 菜:肉や魚・卵・豆類などを用い、食材が偏らないように食べましょう☆

副 菜2品:ひじきの煮物やほうれん草のお浸しなど野菜や海藻を用いて☆

汁 物:具たくさんにすれば水溶性の栄養(ビタミンC等)も無駄なく摂れます☆

②鉄を多く含む食品+鉄の吸収を高めてくれる食品を積極的に食べましょう。

鉄を多く含む食品

レバー・赤身肉・まぐろ(赤身)・あさり・ひじき・高野豆腐・ほうれん草・鶏卵など

ビタミンC

ピーマン・ブロッコリー・小松菜・レモン・さつまいも・じゃがいもなど

ビタミンCが豊富に含まれている果物を間食として食べるのもオススメ♪

タンパク質

肉・魚・卵・豆製品など

③鉄の吸収を阻害する栄養素の摂りすぎには注意しましょう。

◆ タンニン(緑茶・コーヒー・紅茶)

鉄は、タンニンと結合するとタンニン鉄となり、水に溶けずに吸収が悪くなります。タンニンを含むコーヒー・紅茶・緑茶などは、食事中や食後に大量に飲む習慣は控えめに。食事中はタンニン含有量が少ない、麦茶、ほうじ茶、玄米茶などがおすすめです。



◆ リン酸塩(インスタント食品や加工食品)

インスタント食品やハムなどの加工食品、スナック菓子などに含まれているリン酸塩は鉄分の吸収を妨げるので食べ過ぎには注意しましょう。



参考:厚生労働省e-ヘルスネット