

平成 22 年 10 月 1 日

最近、疲れやすい、体がだるい、めまいや頭痛がする、といったことはありませんか？
このような症状は、もしかしたら貧血が原因かもしれません。たかが貧血と思われがちですが、放っておくと体の臓器に酸素が行き渡らず、様々な悪影響をもたらす可能性があります。貧血の中で日本人に多いのは「鉄欠乏性貧血」です。

今回は、「鉄欠乏性貧血」についてお話をしたいと思います。

● 何が原因で起こるの？

血液中の赤血球には、酸素を全身に運ぶ働きがあるヘモグロビンと呼ばれるタンパク質が含まれていて、このヘモグロビンの合成には鉄が必要です。そのため、鉄が足りなくなると赤血球が不足し、身体の中が酸素不足になります。この状態を「鉄欠乏性貧血」と呼びます。鉄不足になる原因は鉄分の摂取不足（ダイエットや偏食など）や慢性的な出血（胃潰瘍や消化管の悪性腫瘍など）によることが多いですが**年齢、性別**によって異なります。

子ども・・・乳児期と思春期に多く現れます。乳児期（離乳期）は、食事があまり食べられないため、また思春期では急速な成長により鉄不足になります。

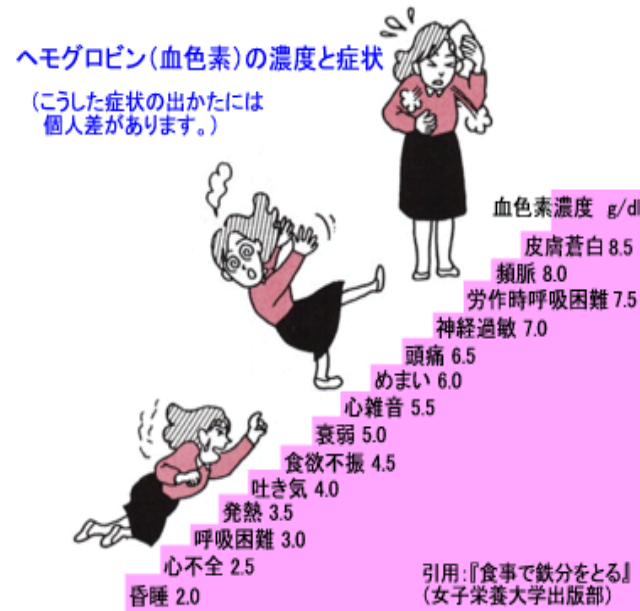
女性・・・生理による出血や、妊娠によって多くの鉄が失われます。また、無理なダイエットや偏った食事による鉄不足もあります。

高齢者・・・造血機能の衰えにより貧血になりやすいですが、過半数が消化管からの出血によるもので悪性腫瘍や白血病などの重大な病気の発見につながることもあります。

● どんな症状があるの？

「鉄欠乏性貧血」の主な症状は疲れやすい、食欲不振、頭痛、立ちくらみ、動悸息切れなどですが、さらに鉄不足が進んでいくと、爪がスプーン状に反り返る、舌の表面がつるつるになりしみる、異食症（氷を無性に食べたくなるなど）などの症状が現れます。最悪の場合、心不全や昏睡になるようなケースもあります。

正常な血液中のヘモグロビン（血色素）量は、一般女性では 14 g/dL、男性では 16 g/dL 程度とされています。鉄欠乏などによりヘモグロビン量が低下した場合、その程度に応じて右図の様な症状が現れることがあります。



●鉄欠乏性貧血の治療

鉄欠乏性貧血の治療には食事による治療とお薬による治療の両方が大切です。

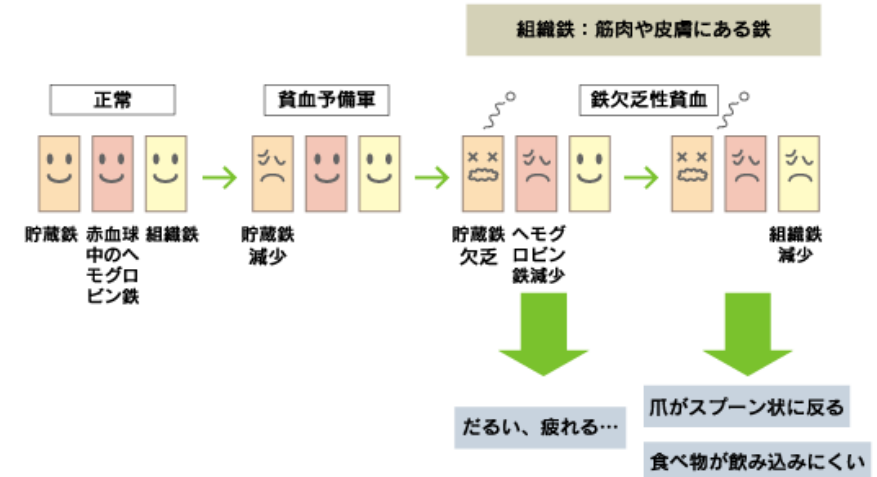
1) 食事による治療

鉄分の含有量だけにこだわった食事では、結果的にバランスを崩すことになりかねないので食事療法では以下のポイントを参考にしてください。

- ① 毎日きちんと3食食べる
- ② 鉄分を多く含む食品を十分にとる
(例) レバー、青魚、貝、大豆、緑黄色野菜、海草など
- ③ 鉄の吸収や利用の効率を上げる
 - ・酢、柑橘類、梅干しなど酸味のあるものを食べ、鉄の吸収に必要な胃液の分泌を良くする
 - ・ビタミンCの多い野菜、いも、果物などと一緒に摂って吸収を促進させる
 - ・赤血球を作るために必要なビタミンB₁₂（レバー、魚の血合い、納豆など）、葉酸（緑黄色野菜など）ビタミンB₆（いわし、かれい、卵黄など）、銅（貝類、レバー、ごまなど）などと一緒に摂る
- ④ 食事中にコーヒー、紅茶、緑茶などを飲むと鉄の吸収が悪くなるので控える

2) お薬による治療

お薬として鉄剤を毎日服用することが望ましいです。血液中のヘモグロビン量は1～2ヶ月で標準値まで改善されます。しかし、そこで鉄剤を飲むのをやめてしまうと貯えられた鉄（貯蔵鉄）はまだ十分に回復していないので貧血が再発しやすいです。正常な状態まで戻るには、さらに3～6ヶ月間鉄剤を飲み続ける必要があります。



●最後に

「鉄欠乏性貧血」は生活習慣の改善によって未然に防止できることもあります。しかし、鉄分は摂りすぎると鉄過剰症（嘔吐や下痢、進行すると血管・臓器障害）を起すことがあるので、普段からバランスの良い食事を心がけ、適度な運動を行うことで健康な生活を送りましょう。

〈参考〉

・CLINIC magazine2010.6 No. 490

・治療 2007Vol. 89