

(有)静岡健康企画ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678

ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

鉄欠乏性貧血のおはなし

血液の中の、酸素を運ぶ役割のヘモグロビンの量が少ない状態のことを貧血と言ひ、特に、ヘモグロビンの材料である鉄分の不足が原因で起こる貧血を鉄欠乏性貧血と言ひます。

この貧血は女性の5人に1人に見られると言われるほど多い貧血疾患です。月経、妊娠、出産、授乳...あらゆる時に血液が失われるため、女性はなにかと鉄不足になりがちです。

また、男女とも、インスタント食品が続く、ファーストフードなどの外食が多い、食が細く同じものばかりを食べている、などの偏った食事を続けている人にも鉄欠乏性貧血が多く見られるといわれています。



貧血はどんな症状がでますか？

めまい・動悸・息切れなど、どんな貧血にも共通して見られる症状の他に、食べ物が飲み込みにくい、爪が平らになったり反り返ったりしてしまう「スプーンネイル」があります。

ものが飲み込みにくいのは、鉄不足により食道が萎縮してしまうのが原因といわれていて、口内炎などが出てくる事もあります。また、月経に伴う貧血では、強い眠気を感じる人もいます。しかし、初期段階での自覚症状はほとんどないため、気付かずにいる事が多いです。また、健康診断で指摘されてわかることもあります。

たかが貧血とあまく見てはいけません。貧血は放っておくと体内の臓器に酸素がいき渡らず、臓器の慢性疾患を招くこともあります。

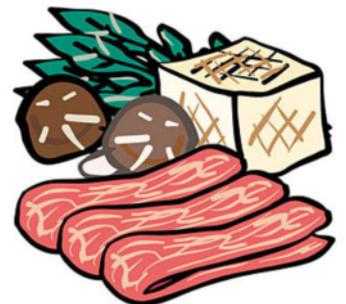
治療はまず鉄の摂取から

鉄は、食事によって体内に摂取され肝臓や脾臓に貯蓄されています。通常、成人男性の鉄の必要量は1日あたり7.0mg、女性は10.5mg(月経のあるとき)といわれています。

しかし、一回の食事によって摂取できる鉄分量は10mg程度、そのうち吸収されやすいヘム鉄は30%、吸収されにくい非ヘム鉄は10%程度しか吸収することができません。食べる量が少なればすぐに鉄不足となりヘモグロビンを十分に作ることはできなくなります。一回の食事量が少ない場合、ヘム鉄を含む肉類を避けた食事をしてしまうと、吸収できる鉄分はほとんどありません。

食物から吸収することのできるヘム鉄には、肉や赤身魚に含まれるヘム鉄と牛乳・卵・野菜・果物に含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄の方が非ヘム鉄の3倍ほど吸収されやすいのですが、ビタミンCと一緒に摂取しないと吸収率はあまり高くなりません。また、血液は鉄分だけでなくタンパク質、ビタミンB6、B12、葉酸、ビタミンC、銅なども必要です。肉・魚などと野菜を一緒にとる、バランスの良い食事が大事だというのは、こういうわけです。

また、鉄製の鍋やフライパンを使うとより鉄分をとることができます。



こんな食品をとりましょう

鉄分が多く含まれている食品と言えば、レバー・ほうれん草などが思い浮かんでくると思います。吸収を助けてくれる栄養素と一緒にとりましょう。肉類、魚類に多く含まれているたんぱく質、野菜や果物に多いビタミンC、牛乳や乳製品に多いカルシウムです。さらに、ナッツ類や緑黄色野菜にはビタミンB群が多く含まれます。

レバーは野菜と炒めたり、サラダに加えてみましょう。また、緑黄色野菜は、牛乳たっぷりのシチューに加えたり、ごまやピーナッツと混ぜ、和え物にすると吸収率がアップします。

鉄＝肉！というイメージがあると思いますが、もちろん魚にも鉄はたっぷりと含まれています。白身の魚よりカツオ・マグロなどの赤身の魚やイワシ・サンマなどの背の青い魚を選ぶようにしましょう。また、小魚や貝類は内臓ごと食べる事ができるので鉄の補給におススメです。

食事は、主食のご飯・パンなどに、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質、野菜・海藻類をバランスよく組み合わせて食べてください。



内科治療

一般的には一日あたり 50～200mg の鉄剤（フェロミア）の服用を数ヶ月続けます。服用後胃に不快感を感じる場合は食後に飲んだり、胃薬と一緒に服用するという方法も効果的です。どうしても我慢できない場合、注射で鉄分を補うこともできますので、医師にご相談ください。鉄剤を服用すると、便が真っ黒になりますが、これは鉄剤のせいですので問題ありません。

自覚症状がなくなり、検査の値が良くなるとお薬を中断してしまいがちですが、やめてしまうとまた鉄分が不足するようになってしまいます。値が安定してもしばらくはお薬を続けましょう。（正常値：Hb（ヘモグロビン）濃度 男 13.0～18.0 女 11.2～15.2 g/dl（施設によって基準値が異なります。））薬局では血液検査をおくすり手帳に記入するサービスを行っています。

よくお茶でのんではいけないというけど・・・

お茶やコーヒーで鉄剤を飲むと、飲み物に含まれているタンニンという成分が鉄分とくっついてタンニン酸鉄に変化し、体への吸収を邪魔してしまうと言われています。確かにこうした作用は起こりますが、食べ物からも鉄分を摂り、更には鉄剤からも摂取しますので、多少の吸収を妨げられても気にするほどではないでしょう。また、鉄欠乏性貧血になると、通常時よりも腸での鉄の吸収率がよくなります。したがって、お茶やコーヒーで鉄剤を服用しても影響するほどでは無いですが、わずかでも吸収が阻害されるので、やはり水や白湯で飲むのが一番望ましいといえます。

まずは検査をきちんと受けましょう

ところで、貧血の原因は鉄分の不足だけではありません。血をつくる機能が低下している、体内のどこからか出血している...、腎臓が悪い、ビタミン不足...など、別の原因も考えられます。また、重大な病気が原因の事もあります。こうした貧血は放置しておくとか命にかかわる場合もあります。貧血かな？と思ったら、自己判断で「鉄欠乏性貧血」だ！と思い込んで、手軽なサプリメントでおぎなう、などせずに、自分が何の原因で貧血になっているか、医師の診断を受け、治療すること事が大切です。



文責：ことぶき薬局 山本