

鉄欠乏性貧血

NO 4 6



<鉄欠乏性貧血とは>

「貧血」とは血液成分の一つ赤血球が、なんらかの原因で減少する病気をいいます。

赤血球が少なくなる原因のもっとも多いのが鉄欠乏性貧血で、全体の80~90%を占めています。

鉄は体の中に酸素を運ぶ役割をしているヘモグロビン（色素）を作ります。

血液中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起きる疾患で、ヘモグロビン合成が不十分なために赤血球の産生が低下して貧血になります。



<鉄欠乏性貧血の原因>

月経や出産による出血

(子宮筋腫や月経過多)

★ 妊娠・授乳期間の場合

★ 胃腸の調子が悪い場合

(胃・十二指腸潰瘍・大腸がん・痔など)

★ 寄生虫が存在している場合

★ 偏食や少食などの栄養不足

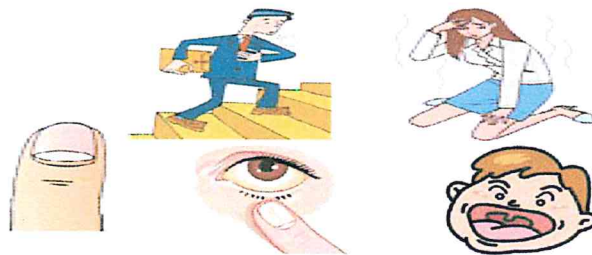


<鉄欠乏性貧血の症状>

疲れやすい、なんとなくだるい、朝起きづらい、頭痛、肩こりがいつもあるなどの症状をお持ちの方、**要注意**です。



動悸、息切れ、めまい、たちくらみ、顔色が青白い、まぶたの裏側や唇の赤みがない、爪が変形（もろくなったり、反り返って、中心がくぼんだりする）、口角がひび割れたり舌が荒れたりします。



鉄欠乏性貧血は少しずつ進行することが多く、自覚症状に乏しいため、**検診**などの採血によって発見されたりします。

<鉄欠乏性貧血の治療>

★鉄の補充には鉄分を多く含む食品を摂取する。

★鉄剤の服用（**便が黒**くなります。**内服1時間前後**のお茶は禁止です）

（**貧血の原因が鉄欠乏性であることを確認した正しい診断のもとに服用ください**）

★静脈注射による鉄剤の補給

（**消化器症状が強くてどうしても内服出来ない場合に限られます**）

大成会 広報室

<鉄欠乏性貧血の予防>

鉄は体内では作り出すことが出来ませんので体外から（**食べ物**として）補給しなければなりません。

成人男性の、1日当たりの鉄排出量：約1mg

これに見合った量を毎日補給する必要があります。

女性（生理による出血を考慮して）：2mg/日、妊娠や授乳中：3mg/日を補充しなければなりません。

一日に必要な鉄分量は約10~12mgです



<鉄を多く含む食べ物>

肉類、魚介類、藻類、豆、ほうれん草などに多く含まれます（鉄分の吸収を良くする**ビタミンB・C**とあわせて摂みましょう）

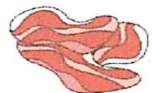
下記は1人分の鉄含有量です（mg）



あさり50g：3、5mg



ほうれん草70g
：2、6mg



豚レバー(60g)
：7、8mg

<注意すべき食品>

★緑茶、紅茶ならびにそれを原料とした料理・菓子など。お茶などに含まれる**タンニン酸**は非ヘム鉄（ほうれん草などの野菜類）の吸収を低下させる）

★インスタント食品や加工食品

炭酸塩・シュウ酸塩・リン酸塩・



カルシウム塩などの**食物添加物**が鉄吸収阻害物質として作用する。

鉄を多く含むサプリメントの摂りすぎにご注意ください。（**疼痛や嘔吐、下痢やショック状態などの中毒症状が現れる時があります**）