

血液は体内に酸素を運ぶことが最も大切な仕事です。この働きをつかさどるのが赤血球を構成する成分の一つであるヘモグロビン(血色素)です。このヘモグロビンの量によって体内に運ばれる酸素量は左右されますが、平常値を下回ると貧血状態に陥ります。貧血は原因によっていくつかの種類がありますが、今回は鉄分が失われることで起こる鉄欠乏性貧血を取り上げます。

## ●原因は大きく分けて4種類

鉄欠乏性貧血は文字通り鉄が不足する事によって引き起こされる貧血ですが、その理由は大まかに分けて4種類が挙げられます。

### ①鉄の摂取不足

急激なダイエットなどで欠食や偏食をしたり、インスタント食品ばかりを食べることで鉄不足に陥りやすくなります。

### ②鉄の需要増加

妊娠中や授乳期などは胎児の成長や母乳分泌のために鉄が多く必要となります。一方で思春期の女性については急激な成長による血液増加による鉄需要があるため、貧血になりやすくなります。

### ③過剰な鉄の損失

月経(生理)過多や潰瘍、痔、悪性腫瘍(がん)などによる出血により引き起こされる貧血です。男性の場合はここに当てはまる場合が多く、消化器からの出血をまず疑います。

### ④鉄の吸収障害

手術で胃を切除したことなどにより胃酸の分泌が不足する事で、鉄の吸収が効果的に行われない場合があります。



## ●どんな症状？

主な症状としては顔面蒼白やめまい、動悸、息切れ、頭痛、持久力や記憶力の低下など様々なものがあります。また、鉄欠乏の状態が長く続くことは貧血だけでなく、成長期の中枢神経に大きな影響を与えることもあります。

## ●治療法は？

食事療法と鉄剤による薬物療法になります。ただし食事療法だけでは治すことは難しいため、薬物療法を併用することが多くなります。

### ①食事療法

栄養バランスの良い食事を一日三食きちんととりましょう。食物中の鉄含有量は動物性食品由来のものが圧倒的です。一方で植物性食品は鉄の吸収を抑制するフィチン等の成分があるためあまり有効でないと言われています。

#### ☆貧血の改善が期待できる食品

レバー、肉類、魚介類などに含まれる「ヘム鉄」は他の鉄分より吸収率が良く、効率よく鉄分を摂取できる食品です。一方で小松菜やほうれん草、納豆、海草など植物性食品は「非ヘム鉄」と呼ばれ吸収効率があまりよくありません。非ヘム鉄は動物性たんぱく質やビタミンCと食べることで吸収効率を上げることができます。上手に組み合わせましょう。

### ②薬物療法

食事療法で改善されない場合は鉄剤を処方してもらい併用して治療を行います。

