

鉄欠乏性貧血の予防と治療について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

今回は、貧血のなかでも症例の多い鉄欠乏性貧血を取り上げます。

鉄欠乏性貧血は、赤血球のなかの血色素（ヘモグロビン）の合成のために必要な鉄の供給が、表1のような原因で不足した場合に起こります。

表1 鉄欠乏性貧血の原因

鉄摂取量の不足	欠食、偏食、ダイエット、インスタント食品の多食
吸収障害	胃切除後
需要の増加	思春期の急激な成長、妊娠、授乳
鉄の喪失	月経、病的出血（消化管・泌尿器出血、痔核）

鉄欠乏性貧血は一つの症候です。原因をきちんと診断し、それに対する治療と、鉄分の補給を並行して行っていくことが原則です。鉄剤投与によく反応し、改善することが多いのですが、貧血の指摘ががん発見のきっかけとなることもあるため、隠れている疾患を見逃さないことがポイントです。

○鉄欠乏性貧血の薬物治療

通常鉄剤の内服を指示のとおり継続すれば、10日後くらいよりヘモグロビンが上昇し始め、おおむね2か月以内には貧血がなくなるといわれています（ただし、貧血が改善しても貯蔵鉄を満たすまでさらに3～6か月程度は鉄剤の内服を継続することが望ましい）。また、鉄剤を服用すると便の色が緑黒色となるので覚えておいてください。

経口鉄剤の副作用は、はきけ、嘔吐、下痢等の消化器症状が多いため、空腹時の服用を避け、食後や寝る前に服用したり、はきけ止めや制酸剤などの胃腸薬を併用したりして対処します。胃酸を抑えると鉄の吸収率を低下させますが、内服が継続できることを重視します。また、緑茶やコーヒーなどタンニ

ン酸を含む飲料が鉄吸収を低下させますが、貧血回復への影響はないとされるため、禁止はしていません。

鉄剤の経静脈投与は、①胃腸症状がつよく鉄剤の服用継続が困難②消化管に病変があり吸収が悪い③出血量が多く経口鉄剤では供給が追いつかない④妊娠後期のように鉄貯蔵を早く補充したい。などの場合に考慮されます。経静脈投与の場合、投与量のすべてが体内に蓄積される可能性があるため、過剰投与とならぬよう貧血の程度に応じて決められた投与量を計画的に投与しています。

○日常生活での注意点

治療で貧血が改善し、鉄剤中止を許可されたあとも鉄分含量の多い食品をとるよう努めることが大切です。

鉄には肉、魚などの動物性食品に含まれ吸収されやすいヘム鉄と、植物性食品、卵などに含まれ消化吸収されにくい非ヘム鉄があります。非ヘム鉄は良質のたんぱく質やビタミンCなどと一緒に摂取することで吸収率がよくなるといわれています。一方、たんぱく質もヘモグロビンの材料となりますので、肉類や卵をしっかりとることが必要です。

- ヘム鉄を多く含む食品の例
内臓類〔レバー製品〕、肉類、魚類（特に血合いの部分）〔かつお、まぐろ〕
- 非ヘム鉄を多く含む食品の例
卵、貝類〔あさり〕、緑黄色野菜〔ホウレンソウ〕、小松菜、海藻〔ひじき〕、豆類〔大豆、あずき〕、果物〔プルーン、レーズン〕など

成長期も含め、鉄不足に陥りやすい女性はふだんから食事で鉄を多くとるよう心掛けることが大切ですが、3食規則正しく（欠食をなくして）、いろいろな食品をバランスよく食べることが最も重要です。

母子家庭等自立促進講習(医療事務講座)受講生募集

受講期間 22日間（6月8日～11月16日、主に日曜日）午前10時～午後4時

講習会場 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子福祉センター

対象者 次の①～③の要件を満たす方

①寡婦及び母子家庭の母（母子家庭となってからおおむね7年以内）②技能認定試験を受講し、就労を希望する方③講習会の全日程に出席できる方

必要書類 ①指定の申込書 ②作文（志望動機を400字以内にまとめたもの）

申込期限 5月25日（日）〔消印有効〕

定員 24名程度（定員を超えた場合には作文により選考）

受講料 6,000円（教材費等）及び保険料を受講初日に徴収します。

その他 交通費支給（所得制限有）、託児あり（2歳以上可、所得に応じて自己負担あり）

申込先・問合せ 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子福祉センター

（〒310-0065 水戸市八幡町11-52） ☎029-221-8497