



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



知っておきたい鉄欠乏性貧血

(薬剤師 平野)

原因は？

鉄欠乏性貧血は赤血球の原料である鉄が不足すると起こる。貧血全体の7割がこの鉄欠乏性貧血で、主な原因は以下の3つである

1. 食生活での鉄不足

成人男性や閉経後の女性は1日に食事から10mgの鉄を摂らなければい

けない。さらに成長期の男性や月経のある女性は12mg、妊婦は18mg程度の鉄が必要

2. 鉄の吸収が悪い

食べ物の鉄分は消化十二指腸から約10%が吸収されるが、消化器の病気があると吸収が悪くなる。また胃を切除すると胃酸の分泌が行われず、鉄が溶けにくくなり吸収率が悪くなる

3. 慢性的な出血

鉄欠乏性貧血の原因として一番多く、胃がん・大腸がん・胃潰瘍などの消化管からの出血、子宮筋腫や子宮内膜症などによる月経過多など、継続的に出血して起こることで貧血になる



検査は？

鉄欠乏性貧血を診断するには、主に以下の3つを調べる

1. ヘモグロビン (g/dL)

赤血球の赤色色素で鉄を主成分としており、空気中から酸素を効率よく体内に取り込んで運搬し、その働きより脳を十分に働かせ、体を自在に動かせるようになる

2. トランスフェリン飽和率 (%)

鉄はトランスフェリンというタンパク質と結合して血液中を運ばれるので、血液中のトランスフェリンがどのくらい鉄と結合しているかを調べる事で鉄の状態を調べる事ができる

3. 血清フェリチン (ng/mL)

鉄欠乏性貧血は、フェリチンの減少→血清鉄の減少→ヘモグロビンの減少という流れのため、このフェリチンを検査すると、いずれ貧血になる可能性が分かる



症状は？

疲れやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔色が悪いなどさまざまな症状が現れる。他にも爪がスプーン状に反り返る、舌の表面がツルツルになる、肌がかさかさになる、異食症などがある。小児では発育に影響が出ることがある。



異食症って知っていますか？

貧血やストレス、脳などの疾患が原因となり、土や泥、チョークなど、栄養のないものを食べたくなる症状。

氷を食べる氷食症もこの異食症の一つ。貧血による食べ物の好みの変化や赤血球が不足して脳に十分な酸素が行き届かず、自律神経が乱れて体温調節がうまく働かなくなり、体温よりも口の中の温度が上がるため無意識に冷やしていると言われている



治療は？

1. 原因となる疾患があるのであれば治療する。

まずは慢性的な出血があるかどうかなど、原因を調べて治療する

2. 鉄分を補給する

症状が出ている場合は食事療法で鉄を補うことには限界があるため、鉄剤（鉄として100～200mg）を服用する。鉄剤は吸収されやすいヘム鉄の塩化第一鉄やフマル酸第一鉄、クエン酸第一鉄ナトリウムなどの鉄化合物が一般的で、食事の中に含まれる鉄よりもはるかに大量の鉄を含んでいる。貧血の再発を防ぐには、貯蔵鉄の量を増やす必要があるため、医師から中止の指示が出るまで飲み続けましょう



副作用は？

最近の鉄剤は飲みやすく吸収効率が高く胃に負担がかからないよう改良されています。それでも胃腸の調子が悪くなる場合は、徐放剤のカプセルやシロップなど胃腸への負担がさらに少ないものもあります。それでもダメな場合は注射を行うこともある鉄剤を飲むと、便の色が黒くなります。これは便に含まれる鉄が腸内で酸化するため起こるもので、心配はいりません。また人によっては便秘や下痢になったりすることもあります。ひどい場合は医師や薬剤師に相談しましょう

「むずむず脚症候群」も鉄が原因？

夕方から夜にかけて足に虫が這うような感じがして眠れず不眠の原因にもなる「むずむず脚症候群」。脳の中のドーパミンがうまく働かないことが原因とされていますが、鉄欠乏でも起こると言われています。子どもや妊婦にも見られますので、この症状が見られたら、まず貧血の検査をしてもらいましょう

