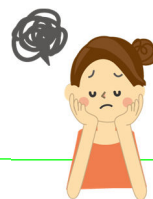




鉄欠乏性貧血について

鉄欠乏性貧血は、赤血球の原料となる鉄が不足することで起こる貧血です。貧血全体の7割を占めており、最も頻度の高い貧血ですが、治りやすい貧血でもあります。症状としては、貧血による組織への酸素供給量の低下を補うために、心拍数の増加による動悸や息切れ、易疲労感、全身の倦怠感、頭重感、顔面蒼白などの一般的な貧血症状が現れます。さらに、組織鉄の欠乏が進むと爪がスプーン状になったり、口角炎、舌炎などがみられることもあります。



鉄欠乏性貧血には、いくつかの原因があります



①食生活による鉄分の不足

成人男性や閉経後の女性が1日に必要とする鉄の量は1mgです。ただし、食事から鉄分を摂っても消化管からの鉄吸収率が10%程度なので、食事から10mgの鉄を摂取しなければなりません。さらに成長期(14~16歳)の男性や生理のある女性は12mg、妊婦の方であれば18mg位の鉄が必要です。

②鉄が十分に体内へ吸収されない

食事に含まれる鉄分は、消化され、十二指腸から吸収されます。消化器の病気などで鉄の吸収が十分に行われない場合があります。また、胃を切除すると胃酸の分泌が行われないため、鉄が溶けにくくなり、吸収率が悪くなります。

③慢性的な出血

慢性的な出血とは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、大腸がんなどの消化管の疾患などにより、継続的に少しずつ出血している場合をいいます。少量の出血であるため、気付かずに血液を失っている事になります。この慢性的な出血は、鉄欠乏性貧血の原因として最も多いもので、鉄の損失に直結しています。

【鉄欠乏性貧血の治療】

鉄欠乏の原因に対する治療と鉄の補給を行います。貧血がひどい場合や食事療法で改善されない場合は、経口鉄剤(硫酸第一鉄や有機鉄)を服用します。鉄剤を服用すると、便の色が黒くなりますが、生理現象なので問題ありません。また、吐き気や便秘などの副作用を起こす場合があります。

鉄の補給は経口が原則ですが、吐き気などが強く経口投与が難しい場合や鉄剤の吸収障害がある場合、鉄剤の静脈注射による治療法が用いられます。経口投与した場合、体内の鉄の量が完全に正常になるまでには3~4カ月程度かかるので、自己判断で服用を中断しないようにすることが大切です。



貧血改善！食生活を見直そう

鉄欠乏性貧血の予防のためには、1日3食、栄養のバランスの良い食事をする事が基本です。その食事からしっかりと鉄などの必要な栄養素を摂る事が大切です。貧血予防におすすめの食材や吸収率アップのコツを紹介します。



◆貧血予防におすすめの栄養素・食材とは◆

鉄分は体内で作ることができないので、食べ物から補給しなければなりません。鉄分には動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。

	食材	吸収率
ヘム鉄	赤身肉、レバー、カツオ、イワシ まぐろ、煮干し、干しエビ、アサリ等	約 23~28%
非ヘム鉄	大豆製品、ほうれん草、切干し大根 のり、ひじき、きくらげ、レーズン等	約 1~5%

ビタミンC … 鉄分をより効率よく吸収させる効果があります。非ヘム鉄を多く含む食材と、ビタミンCを多く含むブロッコリー、トマト、ジャガイモ、レモン、イチゴなどを組み合わせて食べれば、効率よく鉄を摂る事ができます。

タンパク質 … 赤血球の中のヘモグロビンの材料となる栄養素です。タンパク質を含む食品は、魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などです。一度にたくさんとっても体の中に貯めておくことはできません。毎食主菜にとり入れましょう。

◆鉄分との相性が悪い栄養素◆

タンニン … コーヒー、紅茶、緑茶、赤ワインなどに含まれている渋みの成分で、鉄と結合する性質があり、水に溶けにくくなるため、鉄の吸収率が下がります。食事時はタンニンが含まれていないほうじ茶がおすすめです。

シュウ酸 … あくの成分であり、ほうれん草やたけのこなどに含まれています。鉄やカルシウムの吸収を妨げる働きがあるので、しっかりあく抜きをしてから使いましょう。

フィチン酸 … 豆腐や米ぬかをはじめ、玄米などの穀類の外皮にも多く含まれています。玄米を主食として食べている方は、分つき米や胚芽米と混ぜて炊く、玄米の浸水を十分にする、食べるときはよく噛んで食べるようにするなど工夫しましょう。

最後に…

酸味には胃粘膜を刺激し胃酸の分泌を高めてくれる効果があります。お酢や梅干し、レモン汁やポン酢などを料理に使うことによって鉄分の吸収率もアップします。イワシの梅煮やひじきとトマトのサラダなど鉄分と酸味を合わせて摂り、貧血を予防しましょう。

