

鉄欠乏性貧血とその予防

貧血にはいくつか種類がありますが、最も多いのが鉄欠乏性貧血です。貧血や貧血気味の方は鉄分の摂取・吸収がアップする食事の摂り方を実践していきましょう。

【貧血の種類】

- 鉄欠乏性貧血**：血色素をつくるために必要な鉄分不足の多くは慢性的出血が原因
- 再生不良貧血**：血液をつくる働きが低下
- 悪性貧血**：赤血球をつくるために必要なビタミンB12が不足
- 失血性貧血**：体内外的大量出血
- 溶血性貧血**：赤血球の寿命が短い



【鉄欠乏性貧血の原因】

- ①**食事鉄の不足**（偏食、欠食、ダイエット等）、②**出血**（月経、消化管出血等）
③**需要鉄の増大**（妊娠、出産、発育期等）、④**鉄吸収障害**（胃の切除、ヘリコバクターピロリ陽性等）

【基準値】※当センターで要精査判定になる数値

ヘム鉄（血色素量） 男性：12.0mg/dl 未満 女性：11.0mg/dl 未満



【自覚症状】

めまい・立ちくらみ、動悸・息切れ、顔面蒼白、倦怠感・疲れやすい、頭痛・眠気、集中力の低下、耳鳴り、口角炎・口内炎、味覚の異常など

治療は食事療法と鉄剤服用が中心

①鉄をとる

ヘム鉄を多く含む食品（吸収率 15～25%）	非ヘム鉄を多く含む食品（吸収率 2～5%）
肉類…豚肉・牛肉・鶏肉など 内臓類およびレバー製品…鶏レバー、もつなど 魚類（特に血合い部分）…かつお、いわし、まぐろ等 	卵類…鶏卵 貝類…しじみ、アサリなど 豆類…大豆、あずき、ココアなど 緑黄色野菜…ほうれん草、小松菜など 海藻類…ひじき、あさりなど 果物…プルーン、レーズンなど 

②**たんぱく質を摂る**：1日の目安（卵1個+魚1切れ+肉80g程度+豆腐半丁程度）

③**鉄入り補助食品を活用する**：補助食をおやつに取り入れる

④**いろいろな食品をバランス良く食べる**：ビタミンB2、B6、B12、葉酸、ビタミンCなど

⑤**ヘム鉄とビタミンCを一緒に摂る**

⑥**鉄剤を服用する**

鉄剤を服用すると胃が気持ち悪くなるなどの消化器症状が出やすく、飲めない人もいます。その場合は主治医と相談し、他の方法で鉄を補給してください。