

鉄欠乏性貧血

貧血は若い女性によく見られる症状とよく知られています。そのため、中高年や男性の方は、自分に無縁と思われていないでしょうか?疲れやすいといった症状があっても、ストレスや年齢のせいと済ませていませんか?貧血の種類は様々ありますが、今回は最も多い「鉄欠乏性貧血」をご紹介します。

～鉄不足に気をつけよう～

○●貧血とは○●

貧血は病気の名前ではなく、血液中の「赤血球」の数や、酸素を運搬する役割を果たすヘモグロビン(色素)が不足した状態をいいます。医療機関では、ヘモグロビンの値が成人男性で13g/dL未満、成人女性で12g/dL未満、80歳以上の場合は11g/dLで貧血と診断されます。貧血になると、酸素不足になるため、疲れやすくなったり息切れしやすくなったりします。これらは代表的な「貧血」の症状です。

○●鉄欠乏性貧血とは?原因は?○●

鉄欠乏性貧血はヘモグロビンを構成する必須成分である鉄の不足によって起こります。鉄分不足になる原因は次の通りです。

- ① 鉄の摂取不足 : バランスの偏った食事や無理なダイエットなどによる摂取不足によるもの。
- ② 需要の増加 : 成長期や妊娠授乳期は通常よりも多く鉄分が必要になります。
- ③ 出血 : 月経やけが、痔、潰瘍やポリープ等も原因になります。
- ④ 汗を大量にかく : 激しいスポーツや、夏場に大量に汗をかくことにより鉄分が排出されます。

○●鉄不足になるとどうなるの?○●

鉄分は体の機能に必要な様々な物質の材料になるため不足すると、就寝時に足がむずむずして寝付けない「むずむず脚症候群(レストレスレッグズ症候群)」や爪の変形(スプーン状爪)、食べ物が飲み込みにくくなる「嚥下障害」、「氷を食べたくなる」という症状が出ることもあります。

○●かくれ貧血にご用心○●

正式には「潜在性鉄欠乏」といい、肝臓等にストックされる「貯蔵鉄」が減少している状態のことです。体内の鉄分の約65%は血液中のヘモグロビンに含まれていますが、その他肝臓や脾臓、骨髄などに20～30%貯蔵されています。赤血球の鉄分が足りなくなるとこの貯蔵鉄が使われます。貯蔵鉄の減少はフェリチンというタンパク質を調べると分かります。一見ヘモグロビンの値に異変はなくても、貯蔵鉄が減っていることがあります。そのまま放置しておくと、鉄剤を服用しなければ改善しないほどの貧血になってしまう可能性もあり、注意が必要です。

○●鉄欠乏性貧血予防には食生活が大切です○●

貧血予防は、バランスのとれた食生活が重要です。食事から鉄をしっかり摂りましょう。しかし、鉄分だけを補えばいいというわけではありません。ヘモグロビンの材料になるタンパク質、鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。また、赤血球の生成に関わるビタミンB12や葉酸も十分に摂ることも大切です。

動物性食品、植物性食品をバランスよく食べましょう!

- 鉄もタンパク質も多い食品: 牛肉、レバー、赤身の魚等
- ビタミンCを多く含む食品: 緑黄色野菜、果物等
- 葉酸の多い食品: レバー、ホウレンソウ、納豆等
- ビタミンB12が多い食品: レバー、魚介類、チーズ等

※疲れやすい等の症状に気付いた場合あるいは、健康診断等で貧血を指摘された場合は薬局薬店の専門家に相談しましょう。

山口市小郡下郷 844-4

三好薬局

参考)
1)NHK 健康チャンネル https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_581.html
2)ドクターズ・ファイル <https://doctorsfile.jp/medication/208/>
3)健康長寿ネット
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/mineral-tetsu.html>
4)日経 goodday30+
<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO54102790X00C20A1000000?page=2>
5)e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>