



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

薬学部 准教授

まつしたま
いこ
松下麻衣子

あなたの鉄、足りていますか？鉄欠乏性貧血について

なんとなく疲れやすい、動くと息切れや動悸がするという場合、原因の一つとして貧血を疑う必要があります。

貧血とは、血液中にあり体中に酸素を運ぶ赤血球という細胞が少ない状態で、血液検査で赤血球に含まれるヘモグロビン(Hb)の濃度が低くなります。Hbの材料となる鉄の欠乏は貧血の原因の半分以上を占めており、20〜40歳代の日本人女性の約40%が該当します。これは世界的にも高い水準です。

私たちは、汗や便から少しずつ鉄分を失いますが、その分を食事で補い体内の鉄の量を保っています。特に、女性は月経の出血があるため積極的な鉄分の摂取が必要です。しかし、日本人の一日当たりの必要鉄摂取量は、男性で約10mg、女性で約15mgであるにもかかわらず、実際の摂取量は令和元年の統計では全体の平均が7.9mgです。鉄分はレバー、肉、魚、

ほうれん草、ひじきなど幅広い食品に含まれます。特に動物性食品中のヘム鉄は吸収率が高いので積極的に取る必要があります。なお、ビタミンCは鉄の吸収を高めるので果物を一緒に取るのもお勧めです。

また、今年の夏は東京オリンピックが開催されましたが、マラソンやサッカーなど足の裏に強い衝撃がかかるスポーツでは赤血球が物理的に血管内で壊れます。同時に大量の汗から鉄が失われるため、鉄分をしっかりと補う必要があります。

慢性的に出血していると自分で貧血に気づかない場合もあります。子宮筋腫、胃潰瘍、胃がんや大腸がんなどが潜んでいる可能性があり、治療が必要です。コロナ禍でも、感染対策を行った上で定期的に健康診断を受けましょう。

鉄欠乏性貧血は鉄剤を飲むと良くなります。ただし、鉄剤には吐き気、腹痛な

どの副作用があり飲みにくい場合があります。そのときは注射剤もありますのでご相談ください。ただし、鉄剤の過剰摂取は肝臓などに良くないので、医師の指導の下で使用してください。

貧血には、鉄欠乏性貧血以外にも、腎臓で赤血球の産生を促進するエリスロポエチンというホルモンの分泌が減る場合や、赤血球のもとになる細胞に異常がある場合、免疫反応によって赤血球が壊れてしまう場合などもあります。

もし、ひどい疲れを感じたり、健康診断で貧血を指摘されることがありましたら、きちんと検査を受けて対処することが大切です。また、普段から鉄分をしっかり取り、元気で生き生きとした生活を送りましょう。

