

## \*\*\* 今日の健康（8月） \*\*\*

### 鉄欠乏性貧血

#### <鉄欠乏性貧血>

貧血は種々の要因の組み合わせにより引き起こされますが、なかでも若年者の鉄欠乏貧血は最も頻度が高い貧血症です。次いで腎不全、慢性感染症、膠原病、内分泌疾患あるいは肝疾患に伴った二次性の貧血や悪性貧血が高齢者では頻度が高い貧血です。

貧血により動悸、息切れ、めまい、立ちくらみなどが出現することがあります。

#### <鉄欠乏性貧血の原因>

鉄欠乏貧血は、体内の鉄が枯渇することにより引き起こされる貧血で、鉄の摂取不足、鉄の需要亢進によって起こります。

鉄の摂取不足は偏食などで食事に含まれる鉄量が少なかったり、腸での鉄の吸収が悪いことが主な原因です。胃切除後に数年たってから鉄欠乏性貧血になることがあります。

鉄の需要亢進としては、少量の出血が持続的に起きることが最も多く、小児では成長、女性では月経過多（子宮内膜症、子宮筋腫）、妊娠・出産・授乳などにより鉄欠乏になりやすいとされています。

男性や閉経後の女性では消化管出血が原因となることがほとんどで、原因として胃癌、大腸癌、ポリープ、憩室などがあります。

まれな原因として、消化管粘膜の血管腫、発作性夜間血色素尿症、空手や剣道の踏み込み練習によってもかかとの血管内容血によって鉄欠乏性貧血になることがあります。

#### <治療>

食事療法として、偏食はさけ、規則正しくバランス良く食事し、とくにレバー、ほうれん草、プルーンなど鉄分の多いものを摂取するようにすることが大切です。

経口鉄剤は、内服開始後の採血検査でヘモグロビン濃度が正常化してからも約3ヶ月間は内服する必要があります。その理由は体内の貯蔵鉄を補う必要があるからです。

#### <鉄分の多い食品>

魚介類：あさり、しじみ、さんま、さば、かつお、かき、丸干いわし、やつめうなぎ

肉・卵・豆類：レバー類、卵黄、牛・豚・鶏のもも肉、なっとう、煮豆

野菜・海藻類：緑黄野菜、切干大根、ひじき、わかめ、のり

種実・茸・果実：ごま、きくらげ、干しいたけ、アーモンド、プルーン、干果実

穀物・砂糖・菓子：小麦、そば、黒砂糖、かりん、かりん糖、干あんず

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏