

鉄欠乏性貧血とは

どんな病気??

血液の中には色々な成分が含まれています。そのひとつに赤血球があります。赤血球に含まれるヘモグロビンは、体に酸素を運搬する大切な働きがあります。この貧血は赤血球の主原料である鉄が欠乏することによって起きます。貧血全体の70%を占めている頻度の高い貧血です。日本赤十字社の調査では、男性の0.5%、女性の12.7%がこの貧血であるといわれています。

原因は何なの??

鉄の欠乏は、供給量と需要量または喪失量とのバランスの崩れによって起きます。

① 食生活での鉄摂取不足・極端なダイエット
一般に1日に必要とする鉄の量は1mgですが、食事によって消化管からの吸収率は10%のため1日の食事では10mgの鉄の摂取が必要です。成長期の方や生理のある女性は12mg/日、妊婦の方は18mg前後の鉄が必要となります。

② 消化管よりの吸収障害
鉄は十二指腸と空腸上部（十二指腸に続く小腸）より吸収されます。よって十二指腸や空腸の手術による吸収能力の低下、また胃切除などによる胃酸減少のために鉄が溶けにくくなり吸収率の低下などがあります。

③ 慢性の出血性疾患や鉄の喪失量の増加
胃・十二指腸、潰瘍性大腸炎、消化器がんなどの出血を伴う消化管疾患、月経過多による鉄の喪失量の増加などがあります。

症状は??

- ① 酸素供給不足による
頭痛・めまい・易疲労感・倦怠感・顔面蒼白
狭心症様発作・労作時の動悸・息切れ
- ② 鉄の欠乏による
爪がスプーン状に反り返る・爪がもろくなる
口角炎・舌炎・嚥下障害

検査は??

血液検査にて（小球性小色素性貧血の確認 血清鉄・血清フェリチン・総鉄結合能）鉄欠乏性貧血かどうか診断します。閉経前の女性の場合、婦人科的疾患（子宮筋腫・子宮内膜症よる月経過多）の可能性が高く、婦人科の受診が必要になります。男性や高齢者の女性の場合は消化器がんなどの出血の可能性があり、便潜血、内視鏡検査が必要と考えます。

治療は??

基本的には鉄欠乏の原因に対する治療と鉄の補給を行います。貧血が重い場合や食事療法にての改革が困難な場合は、経口鉄剤を服用します。鉄剤の服薬に関して、空腹時に服用した方が吸収が良いのですが、吐き気などの消化器症状みられる事があります。服薬の工夫（食事途中や食後すぐに服薬）によって軽減することができます。また鉄の吸収に関しても問題はありません。以前、お茶に含まれるタンニンにより鉄の吸収が妨げられるため飲んではいけないといわれていましたが日常生活にて普通に飲んでいる程度は問題ありません。

出血などの明らかな原因がなく、また2週間以上鉄剤を服用しても改善がない場合は他の血液疾患の可能性があるため血液専門内科における精密検査が必要な場合があります。



多摩東部地域産業保健センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404 メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908