

鉄やビタミンが不足して起こる貧血



貧血とは？

貧血とは、血液の中の「赤血球」や「ヘモグロビン」の量が少なくなってしまった状態のことをいいます。貧血には、その原因によって、いくつか種類がありますが、今回は、鉄やビタミンが不足しておこる貧血についてまとめました。

鉄欠乏性貧血	ヘモグロビンの原料である鉄分が不足することによって起こる。貧血の中では最も多くみられ、月経のある女性では、8～10%くらいになるといわれている ¹⁾ 。消化管出血が原因のこともあるので注意する。
ビタミン欠乏性貧血	赤血球が作られる際に必要なビタミン（ビタミンB12 や葉酸）が欠乏するために起こる。ビタミンB12の欠乏は胃の手術をした人や高齢者、葉酸欠乏性貧血は妊婦に起こりやすい。

ヘモグロビンは、赤血球に含まれるタンパク質で、肺から酸素を運び、全身に届ける働きをしています。したがって、赤血球やヘモグロビンの量が少なくなると、全身が酸素不足の状態になります。それにより、さまざまな症状が出ます。

鉄欠乏性貧血の自覚症状

体を動かしたときの息切れ、動悸、頭痛、耳鳴り、筋肉痛、集中力の低下、また、爪の中央がへこんだり割れやすくなったりします。人によっては、氷などを好んで食べることもあります。

しかし、進行が遅いと、目立った症状が現れない場合があります。症状を自覚する前に、血液検査で貧血が見つかることもあります。



貧血の検査値²⁾

ヘモグロビン値やヘマトクリット値などが、貧血かどうかの指標になります。これらの値が低いと貧血の可能性があります。

検査項目	基準値(男性)	基準値(女性)
ヘモグロビン値(Hb)	14～18g/dℓ	12～15g/dℓ
ヘマトクリット値(Ht)	45～52%	35～45%
赤血球数(RBC)	430～570万/μℓ	380～500万/μℓ

※基準値はあくまでも目安であり、絶対的なものではありません

「貧血」と「脳貧血」との違い

貧血の症状というと、立ちくらみやふらつきなどを思いうかべる方が多いと思いますが、一般的には、低血圧によって上半身に血液が不足することが原因で起こり、これを「脳貧血」といいます。この場合、血液中のヘモグロビンなどは低くなっておらず、ただ脳に届く血液の量が少なくなるために一時的に酸素不足になり起こるもので、貧血とは異なります。急に立ち上がった時や、長時間立っている時などにも起こります。

鉄欠乏性貧血を予防・改善するには？

鉄が不足する主な原因としては、以下のようなものがあります。

- ① 鉄の摂取不足・・・偏食、ダイエットなどによる不足。
- ② 需要が増える・・・妊娠中、授乳中、成長期など鉄を多く使う時期。
- ③ 出血が増える・・・月経過多、胃・十二指腸潰瘍や痔などからの出血など。

鉄欠乏性貧血は食事とのかかわりも大きく、食事を見直すことによって改善することがあります。

食事のポイント

1 鉄分を多く含む食材を食べましょう³⁾

食物の鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。

多く含む食品	
ヘム鉄	肉(牛、豚、鶏)、レバー、赤みの魚
非ヘム鉄	海藻類、野菜(ほうれん草、パセリ、ニラ)、切り干し大根、大豆、ソラ豆、ピーナッツ、ゴマ、果物(アプリコット、プラム、レーズンなど)

吸収は、ヘム鉄(吸収率10~30%)のほうが非ヘム鉄(1~8%)よりよいですが、脂質も多いので、食べ過ぎには注意しましょう。なお、鉄製の調理器具(鍋、フライパンなど)からは、調理中にわずかながら鉄が溶け出てくるので、有用です。

2 鉄の吸収を助けるものを一緒に食べると効果的です³⁾

吸収を促進	ビタミンC(果物など)、しょうゆ、酢
吸収を阻害	タンニン(お茶、コーヒーなど)、カルシウム(牛乳、乳製品)

ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えます。胃液によっても吸収しやすい形になるので、酢・柑橘類・香辛料等で、胃を刺激し胃液の分泌を増やすことも効果的です。また、吸収を阻害するお茶、コーヒーなど1時間程度、牛乳などは2~3時間程度、食事と間隔をあけて飲むとよいでしょう。



3 良質のたんぱく質も食べましょう

ヘモグロビンを作るには、鉄分のみでなく、蛋白質(肉や魚、豆腐、卵など良質のたんぱく質)も必要になります。

4 バランスよく食べることが基本です

偏食や無理なダイエットは、鉄の摂取不足になるので、やめましょう。いろいろな食材を偏りなく食べることが大切です。

食事だけでは、貧血の予防や改善が難しい場合は、予防では、サプリメント(鉄やビタミンC)などを利用することも有効です³⁾。治療では、鉄剤などが処方されます。

貧血の薬

貧血の種類	主な薬	
鉄欠乏性貧血	鉄剤 ・硫酸鉄(フェロ・グラデュメット、スローフィー) ・クエン酸第一鉄(フェロミア) ・フマル酸第一鉄(フェルム) ・ピロリン酸第二鉄(インクレミン)	(市販薬) マスチゲンS ファイチ エミネトン など
ビタミン欠乏性貧血	ビタミンB12(メチコバルル) 葉酸(フォリアミン)	

鉄剤を飲むときの注意点

- ・便が黒くなりますが、薬に含まれる鉄の色なので心配いりません。
- ・歯が一時的に茶褐色に着色することがありますが、その場合は重曹などで歯磨きをしてください。
- ・胃腸に負担がかかる場合がありますので、なるべく食後、そうでない場合は多めの水で服用されることをおすすめします。
- ・お茶と一緒に飲んでも問題ありません。お茶に含まれるタンニンは鉄と結合し、鉄の吸収を若干妨げますが、鉄剤に含まれている鉄の量は非常に多いため、少しくらい吸収が妨げられても、効果に影響ありません。また、鉄欠乏性貧血の患者さんの鉄の吸収率は高くなることが知られています。
- ・制酸剤(水酸化マグネシウム、炭酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム)と一緒に飲むと、鉄の吸収が妨げられることがあるので、2時間以上あけて下さい。
- ・鉄剤と一緒に飲むと影響を受ける薬には、甲状腺ホルモン(チラーゼンS)、抗菌剤(セフゾン、シプロキササン)などがあります。これも2時間以上あけて下さい。
- ・血液検査で貧血のデータが改善してきても、体内に蓄えるべき鉄(貯蔵鉄)はまだ十分補充されていない場合があります。そのため、数ヶ月程度、薬を続ける場合があります。



【参考文献】

- 1)小川 聡、武藤 正樹 監修：
今日のCommon disease診療ガイドライン(じほう)「鉄欠乏性貧血」
- 2)木村 聡 監修・編集：薬の影響を考える臨床検査値ハンドブック(じほう)
- 3)日本鉄バリオサイエンス学会 治療指針作成委員会 編集：
鉄剤の適正使用による貧血治療指針(改訂第2版)