

## <鉄欠乏性貧血とは>

血液中の鉄分が不足して起こる貧血をいいます。貧血の 80~90%を占めるのが、鉄分欠乏性貧血です。

血液の成分のうち、赤血球にあるヘモグロビンには、酸素を身体の隅々まで運ぶ働きがあります。このヘモグロビンを産生する時に鉄分を必要とします。

## <原因>

### 1・鉄分摂取量の不足

偏食や不規則な食事、外食過多、無理なダイエットなどが原因で起こります。

### 2・鉄分の必要量の増加

妊娠中や授乳中に鉄分の必要量が増えるのに、それに見合う供給がない場合に起こります。

### 3・出血による鉄の不足

痔や消化管出血、子宮筋腫や子宮内膜症、癌などによって出血が起きている場合に起こります。

女性の場合は、月経による場合もあります。



## <症状>

### ① 無症状

多くは健康診断や職場健診の採血で指摘されます。

### ② 動悸

少しでも酸素を運ぼうと心拍数が増えるためです。

### ③ 息切れ

少しでも体内に酸素を取り込もうとするためです。

### ④ 疲労感や倦怠感

身体を動かす筋肉の酸素が不足するためです。

### ⑤ 顔色不良



### ⑥ 匙状爪

爪が反り返ったり割れやすくなります。

### ⑦ 味覚異常や舌のヒリヒリ感

症状が強くなってくると集中力ややる気の低下がみられ、日常生活に大きな影響が出てきます。

### ⑧ 氷を無性に食べたくなります。



## <診断>

① ヘモグロビン値が 12g/dl未満で貧血と判断します。治療が必要と考えられるヘモグロビン値は 10g/dl程度です。

② MCV (赤血球の大きさ)は正常で 80~100flですが、多くは 60~70flまで低下することがあります。

③ 血清フェリチン値 (貯蔵鉄)が 10 未満で鉄欠乏状態と判断します。

④ UIBC (鉄を運ぶ血液中のタンパク)の増加

少しでも鉄を捕まえて赤血球に運ぶために増加します。300 以上が多いです。

## <原因に合わせた適切な治療>

### ① 原因の治療

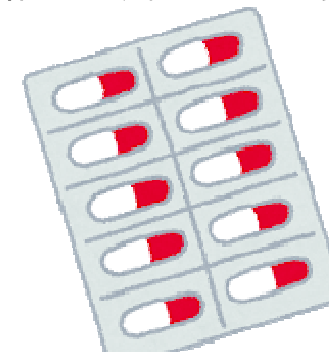
原因に対しての治療を行います。

### ② 薬物療法

原則は鉄剤の経口投与を行います。

注射による治療もありますが、過敏反応や鉄過剰などの合併症もありますので、医師と相談して下さい。

鉄剤を開始すると2~3週間で改善し、その後にヘモグロビンが上昇します。最終的に貯蔵鉄のフェリチンが正常化してきます。



貧血の原因には病気がひそんでいる場合があります。

「よくある症状だから・・・」と油断せず、貧血の症状がある方は医師に相談をして原因を特定し、適切な治療を受けるようにしましょう。