

鉄欠乏性貧血について



鉄欠乏性貧血は、貧血の中で最もよく耳にするタイプの貧血です。鉄分はヘモグロビンを合成するのに必須の成分です。この鉄分が不足することにより引き起こされます。

原因 鉄分の供給不足

吸収障害(胃切除・胃炎・ピロリ菌感染・薬剤性など)
摂取不足(偏食・ダイエットなど)

鉄分需要の増大

妊娠・授乳。小児・思春期の成長

鉄分喪失の亢進

出血(月経・消化管出血など)
医療行為などに伴う出血(血液透析・採血など)
血管内容血

症状

全ての貧血に共通

動悸、息切れ、易疲労感、めまい・立ちくらみ、眼瞼結膜蒼白など。

鉄欠乏性に特徴的

スプーン爪、嚥下障害、異食症など。



治療

基本的には経口鉄剤

★主な経口鉄剤

- **乾燥硫酸鉄** 被膜が便中に排泄される場合がある。徐放剤であるため、砕かずにそのまま服用。
- **フマル酸第一鉄** 徐放剤であるため、砕かずにそのまま服用。
- **クエン酸第一鉄Na** 顆粒剤もある。
- **ピロリン酸第二鉄** シロップ剤。消化器症状少ない。

★他に注射剤もあり

鉄剤は数ヵ月間の継続服用が必要ですので、気になる症状があるときは医師・薬剤師に相談しましょう。

セルフメディケーション

鉄剤にはOTC医薬品やサプリメントが多く存在します。鉄成分にも **ヘム鉄・非ヘム鉄** などの種類がありますので、購入されるときは薬局で相談してみてください。

PICK UP!
裏面へ

鉄分の多い食物

- ヘム鉄 … 赤身肉・レバー・赤身の魚・貝類
非ヘム鉄 … 青菜・大豆製品・豆類



ヘム鉄とは、たんぱく質と結合した状態で存在する鉄成分。
非ヘム鉄はたんぱく質に結合していない無機鉄のこと。

(非ヘム鉄はビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよくなります。)

鉄欠乏性貧血は症候や血液検査によって診断されます。気になる方は血液検査を受けた時などに医師に相談してみてください。※貧血には鉄欠乏性貧血以外にも存在します。

お薬のことや健康のことでご困っていましたらご相談ください。