



良く知られていますが、本人や家族も症状に気が付きにくい「貧血」。その中で最も多い「鉄欠乏性貧血」についてのお話です。

発行：そらいろこどもクリニック

貧血とは

血液中の赤血球あるいはヘモグロビンが減少した状態のことをいいます。赤血球やヘモグロビンは血管の中を流れて酸素を全身に運んでいます。そのヘモグロビンを合成に必要な鉄が不足するために起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。子どもの貧血で最も多い疾患です。



どうして鉄欠乏性貧血になるの？

年齢別で鉄欠乏性貧血になるメカニズムが違います。

①乳児期

母体から鉄が胎児に移行するのは妊娠後期の約3か月であるため、早産児や低出生体重児では鉄の移行が不十分で、生後4-5か月頃に鉄欠乏性貧血を起こしやすくなります。また、母乳はミルクに比べて鉄の吸収率が良いですが濃度が低いので、母乳栄養児で離乳食が進まないお子さんは、貧血になりやすくなります。

②幼児・学童期

この時期の貧血は頻度は少ないですが、食事で鉄が取れていない食事性の貧血以外に消化管の異常などで貧血を起こす場合があります。便に血が混じっていないか、お腹を痛がっていないか観察が必要です。また、栄養摂取のために牛乳をたくさん飲みすぎることでおなか膨れしまい、他の食材が食べられないということが続くと、貧血になることがあります。牛乳は母乳やミルクに比べて鉄の含有量が少ないので、牛乳だけでは鉄不足になってしまいます。



③思春期

身体の著しい成長のため、鉄がたくさん必要になります。運動能力や学業成績の低下、落ち着きのなさ、集中力の低下、氷を好んで食べる「氷食症」が現れることで発見されることがあります。特に女の子ではやせ志向のダイエットや月経の発来など注意が必要です。②と同じように消化管からの出血もまれにありますので観察が必要です。



症状は？

顔色が悪い、疲れやすい、息切れする、ときどきする、注意力・集中力の低下、持久力の低下、記憶力の低下などがあります。高度のものが長い間続くと爪の変化（スプーンのようになる）、味覚異常、粘膜萎縮による嚥下障害などがあります。また、貧血があると子供の成長、発達、特に最近では乳幼児の知能の発達に大きく影響があると言われていいます。高度の貧血があっても、徐々に進行した場合には自覚症状がなく、たまたま別の病気が疑われて血液検査をしたときに見つかることがあります。



検査は？

貧血があるかどうかは血液を採って調べます。赤血球数、ヘモグロビン濃度の他に、血清鉄や貯蔵鉄（鉄と結合し鉄を保存し必要なときに鉄を放出するタンパク、別名 フェリチン）を調べます。外注のため結果には1-3日かかります。



治療方法

1) 食事療法

診察や検査の結果、他の病気がなく鉄分をたくさん取れば治る貧血だとわかったら、意識的に鉄分を多く含む食材を摂取するようにしましょう。合わせて鉄の吸収を良くする食品を摂取すると効果的です。

2) お薬

食べ物だけでは改善できないようであれば、鉄剤の内服をします。3か月くらい続けてみる人が多いです。薬を飲むと便が黒っぽくなる場合があります。

【鉄分を多く含む食品】

あさりなどの貝類、赤み肉、海藻類、レバー（豚>鶏>牛）ひじき、大豆、切り干し大根、煮干し、ごま、ホウレンソウなど

【鉄分の吸収を良くする食品】

ビタミンCを多く含む果物、野菜、動物性のタンパク質、クエン酸やリンゴ酸などを含む食材

【鉄分の吸収を悪くする食品】

お茶、コーヒー、加工食品、インスタント食品を大量に摂取するのはやめましょう



●ビタミンCが含まれる主な食材●



菜の花、フロccoli、オレンジ、レモンなど



今月の絵本

くだもの 作 平山 和子

四季折々のおいしそうなくだものがとてもリアルに描かれていて、思わず絵本に触れてしまいます。「さあ、どうぞ！」

クリニックの本棚にあるよ！



おしらせ

インフルエンザは発症してから**48時間以内に治療**をすると、体内でのウイルスの増殖を抑えると言われていいます。検査のタイミングが早いと、ウイルスが十分に増えていなく陰性になることがあり、翌日再検査が必要な場合があります。保険の関係上で**一連の発熱で検査は2回まで**となっておりますので検査を行うタイミングは医師と相談して決まります。

手洗い、うがい、マスクの着用など感染予防をしっかり行いましょうね！！

次回もお楽しみに☆

