

健康

栄養セラピー

「鉄欠乏症とは・・・」

医学博士 長谷川時生先生

体の中の鉄の収支は厳密にコントロールされている。

食べ物から1日10〜15mgを摂取して、そのうち1mgを吸収して、1mgを尿、便、汗などから排泄している。有経女性は月経時に約30mgの鉄を喪失しているため1日2mgの鉄の喪失がある。したがって男性の2倍の鉄が必要となる。

体内の鉄の70%が赤血球の中のヘモグロビンに含まれ、体内のすべての組織への酸素運搬の役割をもつ。25%が貯蔵鉄としてのフェリチン、4%が筋繊維の中のミオグロビンに含まれ、1%以下が酵素などに含まれる組織鉄である。



あきたすてらクリニック
院長・医学博士
長谷川時生先生

鉄の摂取が不足すると貯蔵鉄が減少あるいは消失する。この状態が鉄欠乏症という状態である。この時点ではヘモグロビンはまだ減少しておらず、通常の血液検査へヘモグロビン濃度、ヘマトクリット値)では貧血と指摘されないが、鉄欠乏が続けばやがてヘモグロビンが減少し鉄欠乏性貧血となる。

貧血の症状は身体中の組織への酸素供給不足によるもので、動悸、息切れ、めまい、顔面蒼白がまず頭に浮かぶ。

ところが鉄欠乏症の段階でも様々な不定愁訴(全身倦怠感、頭痛、耳鳴り、眠気、うつ、集中力低下、食欲不振などが生じてくる。また小児や成長期での鉄欠乏では知能・身体発達低下、情緒不安定、注意力散漫などの症状が生じる。

鉄の需要は、妊婦はもちろん、成長期の子供、アスリート、がん患者等、男女とも幅広い年齢層で高く、一方、

「存じますか？」

日本人の鉄の摂取量は化学肥料の使用、食習慣、嗜好によって急激に減少している。

鉄欠乏症、鉄欠乏性貧血の診断には血清フェリチンの測定が欠かせない。健康人では体内貯蔵鉄は1000mg前後といわれている。血清フェリチンにすると理想値は125ng/mlとなるが、有経女性では理想値に程遠いことが多いが、最低でも40ng/ml以上をめざしたい。

鉄欠乏を改善するためには吸収のよい赤身の肉、レバーなどの動物性のヘム鉄を摂取するべきである。プルーン、ほうれん草などに含まれる植物性の鉄は非ヘム鉄で吸収率はヘム鉄の5分の1ほどである。病態改善を目指す場合にはヘム鉄サプリメントを利用すると効果的である。

貧血チェックアンケート

以下の症状いずれかに当てはまる方は鉄欠乏症、鉄欠乏性貧血を疑ったほうがよいでしょう。

- 1 立ちくらみ、めまい、耳鳴り
- 2 つかれやすい
- 3 顔色が悪い
- 4 風邪にかかりやすい
- 5 歯茎の出血、体にあざがよくできる
- 6 頭痛、頭重
- 7 注意力低下、いらいらしやすい
- 8 のどの不快感
- 9 洗髪時毛がぬげやすい
- 10 寝起きが悪い
- 11 食欲不振
- 12 神経過敏
- 13 むくみがある
- 14 湿疹がでやすい
- 15 肩こり、腰痛、背部痛
- 16 便秘、下痢をしやすい
- 17 吐き気がする
- 18 胸が痛む
- 19 体を動かすと動悸や息切れがする
- 20 まぶたの裏が白い
- 21 皮膚が白っぽい、黄色っぽい
- 22 くしゃみ、鼻水、鼻つまり
- 23 口角、口唇炎、舌の痺れと赤み

あきたすてらクリニックでは、血液検査等による栄養解析・指導を行なっているとのこと。みなさま、この機会にお気軽に検査を受けられてはいかがでしょうか？

点滴療法・形成外科・皮ふ科

あきたすてらクリニック

(ラ・ポア・ラクテ1F) 駐車場あり

* 診療時間 ● 通常診療 ● 手術 ★ 予約外来

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00		●	●	●	●	●	●
14:00~18:00		●	●	●	●	●	★

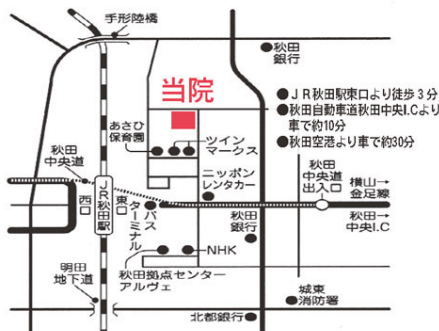
* 休診日/月曜日・日曜日・祝日

〒010-0851

秋田県秋田市手形字西谷地1-2

TEL:018-874-7411 FAX:018-874-7412

URL: http://www.akita-stella.jp



受付・待合室



点滴室