

鉄欠乏性貧血

原因

栄養性貧血の一つで、ヘモグロビンの構成要素の一つである鉄の欠乏で発生します。

- 成熟新生児では、約6か月分の貯蔵鉄を肝臓に蓄えているので、通常は貧血を起こしません。しかし、低出生体重児や周産期の失血など体内の総鉄量が少ない場合に乳児では6ヶ月以前でも発生します。
- 乳児期から幼児期早期(6~24ヵ月)は、食物の鉄含有量が少ないこと、離乳遅延、偏食、急速な発育が関与します。
- 乳幼児期に牛乳の早期開始や大量摂取により腸粘膜からの出血、蛋白の漏出が関与し、貧血を起こすことがあります。(牛乳貧血)
- 女性では、食事の偏りと月経による失血などが関与します。

症状

- 顔色不良、易疲労性、息切れ、動悸、注意力・集中力の低下、持久力の低下、記憶力の低下、まれに舌炎、口角炎になることがあります。
- 高度なものが長期に続いた場合、爪のスプーン状変形、味覚異常、粘膜萎縮による嚥下障害がみられます。
- 鉄欠乏状態は、それ自体が発育期中枢神経系に大きな影響を及ぼすこともあり、認知力の低下、記憶力の低下をおこすこともあります。

治療と看護

①食事療法 (表1、2参照)

- 食物中の鉄の含有量と吸収率は、動物性食品のものが卵を例外として圧倒的に良好です。植物性食品は、フィチンなどにより吸収を抑制する成分が含まれています。
- 鉄の吸収を良くするためには、ビタミン(B, C群)、蛋白質に富む食品を摂取します。

②鉄剤の使用

- 牛乳、紅茶、緑茶との併用は避けます。
- 食間の内服がよいですが、胃部不快感などが強ければ食後でもやむをえません。
- 内服中は、便が黒くなります。
- 内服期間は、鉄の蓄積を図るため、2~3ヶ月続けます。貧血が改善されているかどうか、1ヶ月後に採血を行います。

表 1 食物(100g)中の鉄含有量(mg)と吸収率

動物性食品		(吸収率 = 10~20%、卵は例外で低い)
魚介類	しじみ	12
	あさり	7
	かつお	4
	いわし、さんま、しらうお	3
	まぐろ	2
	さば	1.5
鶏卵	卵黄	6.3
	卵白	0.1
獣肉類	うし、ぶた、(含、肝臓)	1~2
乳	粉乳	6.0
	母乳	0.2
	牛乳	0.1
植物性食品		(吸収率 = 1~5%)
海藻	わかめ	13
豆類	大豆	7.0
	いんげん豆	6.0
	えんどう豆	5.0
野菜	パセリ	7.5
	ほうれんそう	3.3
	キャベツ、玉ねぎ	0.4~0.5
穀類	干しそば	5.0
	かんめん	1.5
	食パン	1.0
	白米	0.4
いも類	じゃがいも、さつまいも	0.5~0.7

表 2 鉄の吸収に影響を与える因子

促進因子	ビタミンC 獣肉、魚肉、鳥肉
抑制因子	タンニン(茶、コーヒーなど)、糖、でんぷん、フィチン、卵黄 リン酸カルシウム EDTA(食品添加物) = エチレンジアミン四酢酸 制酸薬、テトラサイクリン、ヒョレスチラミン

(2002.8)