

鉄欠乏性貧血

愛媛医療生協

【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】

- 重症でなければ無症状のことも多いです。たまたま採血をして見つかることも少なくありません。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。ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすい形に変える役割もあるため、バランスよく取ると良いです。

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、2～4週後に採血を行います。

●鉄剤が内服できない場合はサプリメントなどで代用してもかまいません。

※泣き入りひきつけ

強く泣いた時に、息を吐ききった後に一時的に息が止まります。年齢とともに改善しますが、貧血の可能性も考えられます。

※ヘリコバクターピロリ菌の関与

失血や鉄接種不足や鉄吸収不全の認められない年長児鉄欠乏性貧血に、ヘリコバクターピロリ菌が関与していることがあります。

表1 食品参考表

鉄を多く含む食品		
動物性食品 (ヘム鉄)	レバー(牛・豚・鶏) 赤身肉 しじみ カキ かつお まぐろ しらうお サバ	➡吸収率が高い
植物性食品 (非ヘム鉄)	ひじき 大豆 小松菜 ほうれん草 切干大根 納豆 プルーン 白米 ジャガイモ 卵・乳製品 (動物性食品であるが非ヘム鉄)	➡吸収率が低い
ビタミン B、C群	ブロッコリー キャベツ いちご さつまいも ジャガイモ 柿 みかん バナナ キウイ リンゴ	➡吸収率を助ける

(2020. 5. 29)