



からだステーション

2025年
1月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

鉄欠乏性貧血

日本人女性の約40%が鉄欠乏性貧血に悩まされているといわれます。その症状は疲れやすい、寝起きが悪い、むくみやすい、動悸・息切れがする、めまい・立ちくらみがある、冷え性、イライラする、腰痛・肩こりがひどいなど、鉄欠乏性貧血によって様々な症状が現れます。しかし、病院に行っても診断がつけられず、「不定愁訴」と扱われて適正な治療が受けられない場合が多々あります。今回は鉄欠乏性貧血にスポットを当て、どうして鉄欠乏性貧血になってしまおうのか？予防するにはどうすればいいのか？などを考えていきます。



どんな病気なの？

血液の中には様々な成分が含まれています。その中のひとつに赤血球があり、赤血球の中に含まれるヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ重要な働きをしています。ヘモグロビンは酸素と結合する性質があり、体内で酸素濃度の高い組織では酸素と結合し、酸素濃度の低い組織では酸素を手放すという特性があります。これによって肺で取り込んだ酸素を体の隅々まで運んでいるのです。この大事なヘモグロビンを作るには鉄が不可欠です。鉄欠乏性貧血では鉄分の不足によってヘモグロビンの合成が阻害され、貧血が起こるのです。

貧血って何？

そもそも貧血って何なのでしょう？貧血とは体中の血液が少なくなることではなく、

血液中のヘモグロビンが不足した状態のことです。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ働きがありますから、ヘモグロビンが不足すると心臓は普段より多くの血液を送り出さなければなりません。すると心臓に負担がかかり、様々な症状を引き起こすのです。体内の鉄分が不足するとヘモグロビンが作られませんが、ヘモグロビンが不足して貧血に陥ります。これが鉄欠乏性貧血なのです。

原因は何なの？

鉄欠乏性貧血の原因は胃や十二指腸の潰瘍や痔による出血、月経による出血、偏食による鉄分の摂取不足、身体による成長や妊娠による鉄需要量の増大などがあげられます。一般的に若い男性では胃や十二指腸の潰瘍や痔による出血、若い女性では月経やダイエットによる鉄分の摂取不足、中年女性では子宮筋腫による月経過多が原因とされています。さらに中高年以降では胃がんや大腸がんが原因となることがありますので、注意が必要

です。

鉄欠乏性貧血の症状

鉄欠乏性貧血によって酸素が体中に行き渡らないと心臓や肺に負担がかかり、動悸・息切れ、疲れやすさ、倦怠感のほかに、爪が割れやすくなる、口の端や舌が荒れる、髪の毛が抜けやすくなる、肌がカサカサするなどの症状が現れます。体内の鉄分が不足している人はフェリチンも不足しています。



フェリチンって何？

フェリチンとは聞きなれない言葉ですが、体にとっても大事な成分です。フェリチンとは主に肝臓に蓄えられている貯蔵鉄です。鉄分が不足してヘモグロビンが作られなくなると、酸素を体中に運搬できなくなり、貧血になります。そこで活躍するのがフ



エリチンです。脳細胞が「ヘモグロビンが足りないよ！」と判断すると、直ちに肝臓に蓄えられている鉄分であるフェリチンが分解されて血液中に流れ始めるのです。こうして血液中のヘモグロビンはフェリチンによって常時保たれています。しかし、貯蔵鉄として体内に蓄えられているフェリチンは900mgから1000mg程度ですから、あくまでも緊急用の鉄分であつて、フェリチンがすべて使われてしまうと鉄欠乏性貧血になってしまうのです。

フェリチンチェック

鉄欠乏性貧血になる人は鉄分が不足し、同時にフェリチンも不足しています。それは鉄分が体内に入ったとき、鉄分は先ずヘモグロビンの合成に使われ、次に余った鉄分がフェリチン貯蔵鉄として体内に蓄えられるからです。「自分のフェリチンは足りているのかな？」と心配になりますね。自分のフェリチンが足りているかどうか、簡単にチェックする方法があります。それは

「あっかんべー」です。自分の人差し指で目の下を引きながら「あっかんべー」をしたとき、



まぶたの裏が白い(異常) まぶたの裏が赤い(正常)

したまぶたの裏が白っぽい場合はフェリチン不足の疑いがあります。フェリチンの血中量を正確に測定することが出来ますので、まぶたの裏が白い方ばかりつけの内科に相談してください。

鉄分の摂取

鉄欠乏性貧血は鉄分の不足によって陥る病気なのですから、病気を克服するには当然鉄分を多く摂取しなければなりません。ここでは鉄分を多く含む食品や摂取方法をお伝えしましょう。

2種類の鉄分

鉄は動物性のヘム鉄と、植物性の非ヘム鉄に分類されま

す。動物性のヘム鉄を多く含む食品は、鶏レバー、豚レバー、



牛レバー、牛ハツ、牛もも、あさり、サンマ、ハマグリなどがあります。植物性の非ヘム鉄を多く含む食品は、小松菜、ほうれん草、

納豆、ひじき、青のり、いんげん豆などです。ヘム鉄も非ヘム鉄も同じ鉄分という意味では変わりませんが、その吸収率が大きく変わります。非ヘム鉄の吸収率が5〜6%に対し、ヘム鉄の吸収率は25〜35%もあるのです。従って鉄分の補給には動物性のヘム鉄系食品の摂取が理想です。



植物性の非ヘム鉄の摂り方

植物性の非ヘム鉄の摂り方

植物性の非ヘム鉄系食品を摂っても、吸収率が悪いからあまり意味がないのでしょうか？鉄分の王様と言われる小松菜やほうれん草から、効率よく鉄分を吸収させる方法がひとつだけあります。それは

ビタミンCと一緒に摂ることで鉄分の吸収率を高めてくれる働きがあります。小松菜やほうれん草を食べた後にレモンやライムを食べたり、野菜ではパセリやブロッコリーにビタミンCが豊富に含まれてい



ていますので、これらを一緒に摂ることで鉄分の吸収率が上がります。鉄分にビタミンCを加えることで鉄分の吸収率がグンと上がりますから、これらを組み合わせるレシピを工夫してみるといいですね。

いかがでしたか？鉄分を効率よく摂取して、鉄欠乏性貧血に打ち勝ちましょう！

参考文献 検査ぶっく／ヘモグロビン低いナビ／ためしてガッテン／赤坂AAクリニック・体内からのアンチエイジングと美容医療

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを治療をお今読み込んで、治療などを感じたい治療のより良い治療に受けた感想を聞かせたい治療のより良い治療に活かしたい治療のより良い治療に

