

## 鉄欠乏性貧血と薬物療法 No.28 (H15.12)

いろいろな原因で貧血は起こりますが、最も多いのが鉄欠乏性貧血といわれるものです。全身に酸素を運ぶヘモグロビンは鉄を含む複合タンパク体であるため、鉄分が不足するとヘモグロビンができなくなり貧血となります。

鉄が足りなくなるのは食事などから摂取する鉄が不足している場合と、病気による出血や女性では月経による出血で排出が多くなり鉄が不足する場合があります。その他、成長期や妊娠、授乳期にもみられることがあります。一方、男性や閉経後の女性に鉄欠乏性貧血が生じた場合、体のどこかに出血をきたす病変が存在すると考えたほうがいいでしょう。

貧血による一般的な症状としては、細胞の酸素不足を補おうとする働きが起こります。大量の血液を送るために心臓の拍動が速くなり動悸が起こったり、多量の酸素を取り込もうと呼吸が速くなったりします。顔色が悪い、疲れやすい、めまい、立ちくらみを起こすなどの症状が現れることがあります。

また、鉄欠乏性貧血に特徴的な症状として、爪がもろくなり、反り返って、中心がくぼんだスプーン状になることがあります。このほか、食道の粘膜が萎縮して、ものが飲み込みにくくなるがあります。

鉄の補充は鉄分を多く含む食品を心がけて摂取することも決して悪いことではありませんが、その効果には限界があります。

たとえば、鉄を高率に含んでいる乾燥ひじきで約180g、レバーでは約770gを食べてようやく鉄100mg、すなわち鉄剤にして1~2錠に相当することになります。すでに明らかな鉄欠乏性貧血に陥っている場合は、くすりの形で鉄分を補充するほうがはるかに現実的です。

通常、鉄として1日100mgを内服します。このペースで鉄分の補充を行うと、およそ1~2か月でヘモグロビンは正常化します。この時点ではまだ貯蔵鉄はほとんどない状態ですので、さらに2~3か月鉄剤を継続して服用する必要があります。

鉄剤の副作用としては、ときに軽い腹痛、食欲低下、便秘あるいは軟

便を生じることがあります。

なお、鉄剤服用中は便が真っ黒になることを覚えておいてください。また、鉄剤内服中にはお茶はいっさい飲めないとお断りしている方も見受けられますが、実際には内服前後の1時間避けていただければ十分です。ビタミンCによって鉄吸収が促進されるため、これを併用するのもよいでしょう。

最後に一つ忘れてはならないことは、欠乏している鉄を補充するだけでなく、鉄欠乏を生じた原因に対しても適切な治療を行うことです。先に述べたように、鉄欠乏性貧血のほとんどは出血によるものですので、子宮筋腫や卵巣のう腫、子宮内膜症などの月経過多をきたす疾患、さらには胃・十二指腸潰瘍、大腸がん、痔、胃がんなどの有無を、婦人科検診、便潜血反応、上部消化管内視鏡などによって検査し、原因となる病気がある場合には、その治療が不可欠になります。

とくに、大腸がんや胃がんといった悪性腫瘍は決して見落とすことがないように注意を払う必要があります。

おかしいなと感じたら、たかが貧血と放って置かずに、診察を受けるように心掛けましょう。