

お薬のしおり



No.205 (H31.4)

東京医科大学病院 薬剤部

てつけつぼうせいひんけつ

鉄欠乏性貧血とお薬について

最近なんだかクラクラする、だるさが抜けないなどと感じている方はいらっしゃいますか。もしかしたら、それは貧血のせいかもしれません。一口に貧血といっても、その種類はさまざまありますが、貧血のほとんどは、ヘモグロビンの重要な材料である「鉄」が不足することによる鉄欠乏性貧血です。今回はそんな鉄欠乏性貧血についてお話ししたいと思います。

○鉄欠乏性貧血とは？

まず、貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンの量が減少した状態のことをいいます。そして、ヘモグロビンが減ることにより全身の細胞が酸素欠乏の状態となり、さまざまな症状を引き起こすとされています。中でも、体内の鉄が不足することによって、ヘモグロビンの産生が不十分になるために起こる貧血のことを鉄欠乏性貧血といいます。症状としては、疲れやすい・手足が冷える・注意力が散漫になる・めまい・動悸や息切れなどがあげられます。

○鉄欠乏性貧血の原因は？

鉄欠乏性貧血には、次のような原因があります。

(1) 鉄分の摂取量が不足している

偏食や不規則な食事（食事を抜く等）、ダイエットのための極端な食事制限などが原因で、鉄分が不足する場合

(2) 鉄分の必要量が増加している

思春期・妊娠・出産・授乳期など、鉄の需要が増すために、相対的に鉄分が不足する場合

(3) 出血により鉄分が不足している

痔・消化性潰瘍・月経などによって出血が起こった結果、鉄分が不足する場合



○鉄欠乏性貧血の治療薬は（当院採用薬）？

軽度の貧血の場合は、食生活の見直しや無理なダイエットをやめることによって改善するとされていますが、さらに貧血が進行した場合には、鉄剤による治療が行われます。

①経口の鉄剤（クエン酸第一鉄 Na 錠、フェルムカプセル、インクレミンシロップ）：基本的には、鉄剤の飲み薬にて治療を行います。これらの鉄剤の副作用としては、吐き気・胃痛・下痢などの胃腸障害いちようしょうがいがあらわれることがあります。なお、便が黒くなることもありますがお薬の色ですので心配ありません。服用し始めてから、約2～3ヵ月ぐらいで大抵の貧血の症状は治まります。しかし、この段階では、まだ貯蔵鉄ちようぞうてつ（フェリチン）の量が充分ではなく、ここで薬を中止してしまうとすぐにまた鉄が不足し、貧血となってしまいますので、患者さんにもよりますが、約6ヵ月程度は内服する必要があります。

②注射の鉄剤（フェジン静注 40mg）：注射の鉄剤は、急いで鉄を補充しなければいけない場合や、患者さんの消化器症状が強く、経口の鉄剤がどうしても飲めない場合に使用します。そのため、基本的に注射の鉄剤はあまり用いられません。

○鉄欠乏性貧血に対する予防方法は？

(1) 1日3食、バランスの取れた規則正しい食生活を心がけましょう。

(2) 鉄分を多く含む食品を積極的に摂りましょう。

⇒鉄分には、肉、魚などの動物性食品に多く含まれている「ヘム鉄」と、穀類、海藻、野菜などの植物性食品に多く含まれている「非ヘム鉄」の2種類があります。このうち吸収率きゆうしゆりつが高いのはヘム鉄ですが、そればかり食べるだけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。両方をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。

(3) 良質なたんぱく質を含む食品を摂りましょう。

⇒たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となります。

(4) 造血効果のあるビタミンを摂りましょう。

⇒ビタミンCは、鉄の吸収率を高めることができます。また、ビタミンB₁₂と葉酸は、正常な赤血球を作るために必要な栄養素です。

～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。～

