



鉄欠乏性貧血

このページでは、各種の貧血の中でもっとも多く、乳幼児にもよく見られる鉄欠乏性貧血についてお話しします。

鉄欠乏性貧血とは？

鉄分は、赤血球に含まれるヘモグロビンという酸素を運ぶ成分をつくる大切な材料です。鉄分の蓄えが少ないと、血をたくさんつくれなくなって、貧血（血がうすいこと）になります。

乳幼児期は胎児期にお母さまからもらった鉄分のたくわえが少なくなるころです。

また、体重が急に増えていくため、鉄分が不足しがちになります。

鉄分の不足による貧血が続くと、心身の発達に影響が出ることがあります。

貧血の治療

- ①血液検査で鉄分の不足による貧血とわかったら、鉄剤（シロップ、粉薬）を飲み始めましょう。
- ②鉄剤はあまり味のよいものではありませんが、色々工夫して飲ませてあげましょう。
- ③1ヶ月ほど鉄剤を続けると、ヘモグロビンの値は基準値以上になっていることが多いのですが、まだ体の中の鉄分のたくわえは不十分です。定期的に血液検査をして、鉄分のたくわえが十分になったことを確かめてから鉄剤を中止していきます。ここまでの期間はおおよそ3ヶ月ですが、貧血の程度や個人差によって、もう少しかかることもあります。
- ④鉄剤をやめてから2~3ヶ月後に再度検査をして、血液中の鉄分が保っていることを確かめることができれば、通院はおしまいです。

貧血を予防するには

治療が終わったあとも鉄分の多い食品をとるように心がけて、また貧血にならないようにしましょう。

鉄分の多い食品

レバー、肉類、貝類、卵黄、赤身魚など

→ 吸収のよいヘム鉄（吸収率 15~30%）を多く含みます。こちらを重点的に摂るようにしましょう。

サツマイモ、パン、グリーンピース、レーズン、ドライフルーツ、大豆、ほうれん草など

→ 非ヘム鉄（吸収率 1~6%）を多く含む食品です。

牛乳の飲みすぎで貧血？

1歳までは牛乳ばかりを飲ませすぎないようにしましょう。牛乳は栄養価が高い飲み物と思われていますが、牛乳に含まれる鉄分は吸収があまり良くない上に量も少なく、鉄不足をおこすことがあります。