



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

貧血

貧血の大部分は鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」といわれています。なぜ鉄分が足りないかと貧血になるのでしょうか。血液の成分である赤血球に含まれるたんぱく質の一種「ヘモグロビン」は全身に酸素を運んでいます。鉄分はこのヘモグロビンを作るために必要な成分の一つだからです。鉄分が不足すると、ヘモグロビン量が低下します。赤血球以外の臓器などからも保存している鉄分を補いますが、その量も限られているため呼吸量を増やして酸素を取り込もうとし、息切れや動悸などが起こります。他にも、疲れやすい、イライラする、めまい、耳鳴りなどの症状が出ます。若年から中年の女性に多く、月経過多や妊娠・出産が大きく関係しています。また偏食や無理なダイエット、消化器潰瘍での出血、痔、悪性腫瘍が原因と

なることもあります。貧血のタイプは血液検査により診断することができます。

一般的に貧血は鉄剤の服用により回復すると考えられていますが、消化器潰瘍などの病的出血の疾患がある場合は治療法が異なります。鉄欠乏性貧血ならば鉄剤の服用で数週間から1、2カ月で症状の多くは改善します。しかし症状が改善してから数カ月間は鉄剤の服用を続けなければなりません。赤血球中のヘモグロビン数が正常値になっても、貧血状態のときに使ってしまった赤血球以外に保存されていた鉄分がまだ補充されていないからです。鉄剤を服用することで便が黒くなる場合がありますが、これは副作用ではなく吸収されなかった鉄分の色です。鉄剤でよくみられる副作用は消化器症状で、食欲不振、下痢、便秘、吐き気などがあります。このような症状で服用が続けられない場合は、鉄剤を変更することで改善

されることもありますので医師・薬剤師に相談してください。また副作用を避けるためにも食後の服用をお勧めします。

鉄欠乏性貧血の場合は食事から摂る鉄分だけでは治療できません。薬の鉄分に比べて食事から得られる鉄分は非常に少ないからです。貧血症状が一時的に改善したからといって治療せずに放っておくと、非常に高い確率で再発する恐れがあるので必ず一度受診してみましょ。治療後は、再発を防ぐためにも普段から鉄分を多く含むレバーや魚、肉を鉄分の吸収を促進するビタミンCや酢の物と一緒に摂りましょ。

