



2014. 6. 20 No. 44  
JA 静岡厚生連 清水厚生病院医療協力部門

## 鉄欠乏性貧血について

鉄欠乏性貧血とは、その名の通り、鉄分が不足することでおきる貧血です。

鉄は、赤血球の中にある「ヘモグロビン」という赤い色素を作るために欠かせない材料なので、不足するとヘモグロビンが十分につくられなくなり、貧血につながります。

貧血患者の約 7 割がこの鉄欠乏性貧血です。健康な成人の体内には、常に 3～5g の鉄があります。そのうち 60～70% はヘモグロビンの中にあり、20～30% は、「貯蔵鉄」として肝臓や脾臓などに蓄えられています。また、血液や筋肉にもわずかに存在しています。

ただし、毎日 1mg が新陳代謝などで体内から失われるため、この分は毎日の食事から補給しなくてはなりません。もっとも、普通は体内にストックされている鉄(貯蔵鉄)があるため、鉄の摂取量が不足したからといって、直ぐに貧血になるわけではありません。言い換えれば、鉄欠乏性貧血が見つかった時には、鉄不足がかなり進んだ状態といえるのです。

鉄欠乏性貧血は、特に女性に患者が多い病気です。これは、定期的に月経の出血があるために男性よりも鉄が失われやすいことが大きな原因です。また無理なダイエットで食生活のバランスを崩して鉄不足になってしまうケースも増えています。

特に多くの鉄が必要になる成長期に偏食やダイエットをすると貧血につながりやすいので注意が必要です。

### 鉄欠乏性貧血の症状

「ヘモグロビン」とは、赤血球の中に含まれる赤い色素で、鉄とタンパク質が結びついてできています。ヘモグロビンには、全身に酸素を運ぶという大切な役割があります。そのため、貧血でヘモグロビンが不足すると、体のあちこちで酸素不足になってしまいます。このため、疲労感や動悸、呼吸困難、顔面蒼白、頭痛、めまいなどの症状があらわれます。

### 鉄欠乏性貧血の診断

貧血を診断するには、まず血液の中に、どれくらいヘモグロビンや赤血球があるかを調べます。それが Hgb(ヘモグロビン)と Hct(ヘマトクリット)の値で、貧血になるといずれの値も低下します。鉄欠乏性貧血では、一つひとつの赤血球が小さくなり、ヘモグロビンの量も減ります。

(WHOによる貧血の診断基準)

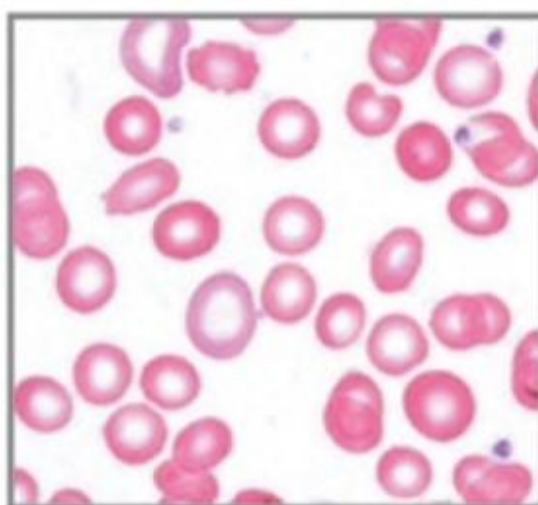
	Hgb(g/dL)	Hct(%)
小児(6~14歳)	<12	<36
成人男性	<13	<39
成人女性	<12	<36
妊婦	<11	<33

これは、“小球性低色素性貧血”と呼ばれる症状で、血液検査では、MCV(赤血球1個あたりの体積)とMCHC(赤血球1個あたりのヘモグロビン濃度)の値がいずれも下がります。

### 鉄欠乏性貧血の症状



全体的に色が薄くなっている↓  
(鉄欠乏性貧血患者の末梢血)



鉄欠乏性貧血の確定診断のためには体内の鉄量を調べる必要があります。具体的には、血液中の鉄量を見る「血清鉄(Fe)」、鉄不足の程度を表す「不飽和鉄結合能(UIBC)」、

(鉄欠乏性貧血の指標の変化)

Fe(血清鉄)	下がる
UIBC(不飽和鉄結合能)	上がる
血清フェリチン	下がる

体内に貯蔵されている鉄の量を見る「血清フェリチン」の3項目の数値から総合的に判断します。なかでも、フェリチンの低下は鉄欠乏性貧血を診断するための重要なポイントです。

## 鉄欠乏性貧血の治療

いったん鉄欠乏性貧血になってしまうと、通常の食事だけで回復するのは難しく病院で処方される鉄剤が必要になります。普段から鉄が不足しないように食生活に気をつけ、貧血を予防することが大切なのです。

鉄欠乏性貧血の治療には鉄剤を使用します。ただし、病気などが原因で鉄欠乏性貧血になる場合も多いので、鉄剤投与と同時にその原因を調べ、治療が必要な病気が見つかったときは、その治療もあわせて行うことが大切です。

JA 静岡厚生連清水厚生病院 臨床検査科