

食事で改善!!

鉄欠乏性貧血



鉄欠乏と貧血の関係

血液中の赤血球という細胞のなかにはヘモグロビンというたんぱく質が存在し、肺で取り込んだ酸素を身体の隅々まで運搬しています。このヘモグロビンを作るのに鉄が必要であるため、鉄が不足するとヘモグロビンが減少し、酸素不足になる状態を鉄欠乏性貧血といいます。鉄欠乏性貧血の原因と症状は次の通りです。

<原因>

- ① 胃・十二指腸潰瘍、癌、痔などによる消化管からの出血
- ② 月経
- ③ 偏食による鉄の摂取不足
- ④ 胃の切除術後の鉄の吸収障害
- ⑤ 成長や妊娠に伴う鉄需要量の増大

<症状>

- 身体を動かした時の動悸、息切れ、ふらつき、疲れやすさ、頭が重い感じ
 - 爪が割れやすい、爪がスプーン状にへこむ
 - 口角や舌の炎症
- ※症状のでかたには個人差があります。
※ゆっくりと進行した場合には、症状が出ない場合もあります。



鉄欠乏性貧血の治療には、原因となる病気の治療と、口から鉄分を補うことが重要です。

鉄欠乏性貧血の食事療法

1. 偏食や無理なダイエット、欠食はしない

極端なダイエットや欠食、偏った食事内容が原因で鉄分の摂取が不足します。

食事は一日3食、主食（ご飯・パン・麺等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等の料理）・副菜（野菜・海藻・きのこ等の料理）をそろえ、栄養バランスをよく食べましょう。

2. 良質のたんぱく質を多く含む食品をとる

赤血球やヘモグロビンの材料としてたんぱく質が欠かせません。特に、肉や魚、卵、大豆製品には良質のたんぱく質が豊富に含まれています。



3. 鉄分を十分にとる

食品に含まれる鉄分には、吸収率の良い「ヘム鉄」と吸収率の悪い「非ヘム鉄」の二種類があります。

ヘム鉄：肉や魚に含まれる

非ヘム鉄：野菜や穀類、乳製品に含まれる



「非ヘム鉄」でも、動物性のたんぱく質と一緒に摂ることで、吸収率が良くなります。



4. 食事中・食前後のコーヒー・紅茶・緑茶は控える

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるタンニンは鉄分の吸収を妨げます。ほうじ茶や麦茶で代用しましょう。

♪ お問い合わせ先 栄養科 ♪

♪ 多摩南ミ二通信をご希望の方は、患者支援センター地域連携部門までお問い合わせください ♪

今月の医療 こどもの発熱について



小児科

こどもの発熱時の対応

- 熱はいつからか、何度か、どう変化しているか、熱以外の症状は何か、水分摂取や食欲はどうかなどを記録しましょう。
- 衣類を着せすぎると体内に熱がこもってしまうので、薄着にしましょう。手足が冷たいときは靴下や掛物で調節しましょう。
- 氷嚢を太い血管のある部位（耳の下、わきの下、太ももの付け根）にあてると効果的に体を冷やせます。
- 水分（乳児用イオン水が一番良い）を少しずつこまめに飲ませましょう。

以下の時は救急受診が必要です

- ぐったりしている、呼びかけへの反応が悪い
- 呼吸が苦しそう
- 皮膚の色（特に顔色）が青白い、紫色に見える
- 3ヶ月未満の赤ちゃんの発熱
- けいれんを起こしている（→救急車を呼びましょう）



上記に当てはまらず比較的元気であれば、夜間の発熱でも翌日の受診で大丈夫です

- 熱の高さと重症度はあまり関係ありません、経過（長さ）の方が重要です。
- インフルエンザの検査については正確性を考えると発熱から半日以上たってからの検査が勧められます。



解熱剤について

- 解熱剤は熱によるつらさを軽くするための薬です。病気を治す薬ではありません。通常は効果が切れれば熱は再び上がります。
- 高熱でつらそうにしていたら使いましょう。何度以上で使わなければならないということはありません。熱が高くても元気そうであれば使わなくても大丈夫です。
- 眠っている子を起こしてまで使用する必要はありません。
- 原則頓用とし、一度使用した後は次に使うまで6時間以上間隔を空けましょう。

イラスト出典：日本血液製剤機構・田辺三菱製薬株式会社 川崎病パンフレット

小児科医長 高安博史

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずは、かかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。