

医療最前線

たかが貧血、されど貧血②



医師 岩戸 康治

今回は、鉄欠乏性貧血の原因として、男性では消化管出血、女性では生理出血や婦人科疾患からの出血が多く、その原因検査も大切なことを述べました。今回は、女性の貧血について具体例を挙げて、その治療、予防について説明します。

前回は、鉄欠乏性貧血の原因として、男性では消化管出血、女性では生理出血や婦人科疾患からの出血が多く、その原因検査も大切なことを述べました。今回は、女性の貧血について具体例を挙げて、その治療、予防について説明します。

リメントも有効です。しかし、ヘモグロビンが低下したことが多いため、最近、「クエン酸第二鉄水和物（リオナ）」という薬が登場しました。

リメントも有効です。しかし、ヘモグロビンが低下したことが多いため、最近、「クエン酸第二鉄水和物（リオナ）」という薬が登場しました。

もともと腎不全における高リン血症の治療用として発売された薬ですが、鉄欠乏性貧血にも有効なことが証明され、医療保険の適用となりました。従来の鉄剤と比べて嘔気などの症状が軽く、継続が容易で安定した改善が期待できます。これまでの鉄剤服用で困っている方、新しい服用に不安を感じている方などにおすすめてです。

もともと腎不全における高リン血症の治療用として発売された薬ですが、鉄欠乏性貧血にも有効なことが証明され、医療保険の適用となりました。従来の鉄剤と比べて嘔気などの症状が軽く、継続が容易で安定した改善が期待できます。これまでの鉄剤服用で困っている方、新しい服用に不安を感じている方などにおすすめてです。

リオナ開始後の数日は薬の副作用として軽度の下痢があったようですが、すぐに軽快し、内服を継続することができました。1カ月後にヘモグロビンは10g/dlとなり、息切れなどの症状は消失しました。その後は投与量を減量しましたが、2カ月後には11g/dl、4カ月後には12g/dl、赤血球の大きさも正常となり、フェリチンも上昇しました。貧血の治療ではヘモグロビンのみならず、赤血球の大きさ、貯蔵鉄も正常化する必要があるのです。

【食事からの鉄摂取】日本の女性（月経あり）は必要量の6割ほどしか鉄分を摂取できていません【図】。

適切な量の鉄摂取が大切

若年女性の貧血治療においては、鉄剤の内服が基本となります。軽度の鉄欠乏（いわゆるかくれ貧血など、貯蔵鉄は完全に枯渇はしていないが減少した状態）であれば、ヘム鉄（動物性食品に含まれ、体への吸収率が比較的高い）などのサブ

度で、服用回数や濃度を一定に長時間保つてみましよう。10代の思春期の女性の方で、階段やテニスなどで息切れがあり、ヘモグロビンは8g/dlと中等度の貧血でした。鉄欠乏性貧血により、ヘモ

治療の実例

一つ治療の例を挙げてみましよう。10代の思春期の女性の方で、階段やテニスなどで息切れがあり、ヘモグロビンは8g/dlと中等度の貧血でした。鉄欠乏性貧血により、ヘモ

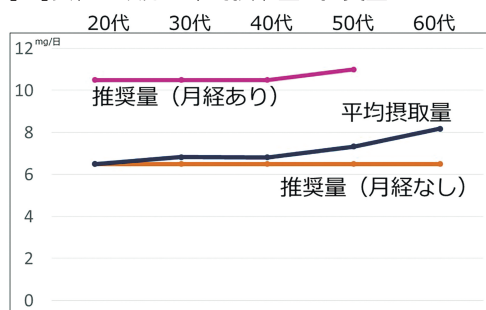
もう一つ例を挙げましよう。徐放剤の内服も難しかった30代の女性の方ですが、同様の内服治療を行うことで出血の時のみ、数日間内服するようになっています。失った鉄の補充を行うことで貧血の再燃が防げるわけです。

また、非ヘム鉄はビタミンCやクエン酸などで吸収を高めることができます。造血には鉄、タンパク質のみならずビタミン、ミネラルなども必要ですので、バランスの取れた食事を取りましよう。ネットなどのおすめレシピも参考にしてください。

新しい内服鉄剤

従来の徐放性（有効成分の放出を遅くする）ことで、服用回数を減らし血中の有効成分濃度を一定に長時間保つてみましよう。10代の思春期の女性の方で、階段やテニスなどで息切れがあり、ヘモグロビンは8g/dlと中等度の貧血でした。鉄欠乏性貧血により、ヘモ

【図】女性の鉄分 平均摂取量と推奨量



出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年）、国民健康・栄養調査（平成30年）（『働く女性の心とからだの応援サイト』より）

【表】鉄分が含まれる食品

鉄分が多く含まれる食品
・ヘム鉄：豚レバー、鶏レバー、牛レバー、カツオ、牡蠣など
・非ヘム鉄：ひじき、ほうれん草、枝豆など
手軽に入手できる総菜
レバニラ、具だくさんの豆腐とひじきの煮物、豆とひじきのサラダ、梅ひじきおにぎりなど

自己判断は禁物

この薬の副作用には軽度の下痢のほか、まれに吐き

（梶川病院（広島市西区天満町）医師 岩戸 康治）