

21 世紀の生命を育む

はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



鉄欠乏性貧血



<鉄欠乏性貧血とは?>

体の中の鉄分は赤血球(酸素を運ぶ役目がある)をつくる時の大切な材料です。鉄分が不足すると赤血球を造れなくなって、貧血になります。

乳児期後半や思春期(とくに女子)はからだの成長が著しく、鉄不足になりやすいので、この年齢層のお子さんは鉄欠乏性貧血に注意が必要です。



<症状>

思春期のお子さんでは、貧血がひどくなると、動悸、息切れ、顔色が悪いなどの症状が出ます。しかし、ほとんどの場合、血液検査で貧血が偶然発見されます。



<食べ物で治す>

日頃から、鉄分を多く含む食物を毎日食べるようにしましょう。

○鉄分を多く含む食品

レバー、赤身の肉、魚肉(おさしみ)、しらすぼし、しじみ、大豆、ほうれんそう、のり、とろろこんぶ

○鉄分の吸収をよくする食品

ビタミンCを多く含む果物、野菜

●鉄分の吸収を悪くする食品

お茶をたくさん飲むのは避けましょう。
即席メンやスナック菓子は、偏食やムラ食いのものなので、止めましょう。



<くすりで治す>

食べ物だけでは不十分なことが多いので、3 カ月間、鉄剤を飲みます。鉄剤に味のよいものはありません。いろいろ工夫をして飲ませてください。便が黒っぽくなりますが、気にしないで下さい。

通

常は、鉄剤を飲む前、飲み始めてから 1 カ月目、飲み終わりの 3 カ月目に血液検査をします。その後、鉄剤を飲むのを一旦中止して、1-2 カ月したら、もう 1 度血液検査をします。鉄剤を服用しなくても貧血の再発がないことを確認して、治療が終了になります。