



# 病気の鉄欠乏性貧血

酸素を体中の組織に運ぶ役目をしているのは、赤血球の中に含まれる**ヘモグロビン (Hb)** というたんぱく質です。このたんぱく質をつくるには鉄が必要ですが、鉄が不足すると**Hb** が減り、赤血球が小さく、色が薄くなります。



顔色がレモン色がかかった蒼白色となり、疲れやすい、運動時の息切れ、動悸、頭痛、食欲不振、風邪をひきやすいなどの徴候がみられます。重症になると成長障害や心不全を引き起こします。主な原因は食事や下痢などの問題で鉄の吸収が不足すること、慢性的な出血により鉄を失うこと、また感染症で体内の鉄需要が増えることです。乳児期や思春期、身体が急激な成長を遂げる時期は鉄の需要が増えるため、生理的に貧血になりやすいのです。

生後6ヶ月を過ぎると母乳やミルクに含まれる鉄が多くないために、幼児期は好き嫌いから、なお「牛乳貧血」といって、牛乳を摂り過ぎると鉄の吸収を妨げます。思春期以後は女性は生理による出血のため、また激しい運動をするスポーツ選手も要注意です。思春期の女性は成人男性に比べて2～2.5倍、妊娠中は3倍の鉄分摂取が必要です。

貧血の診断は、血液検査で**Hb** 値や赤血球の大きさや色の濃さから、また血清鉄や体内に貯蔵されている鉄（**フェリチン**）の値で行うことができます。治療は食事療法や鉄剤の内服になりますが、貧血（**Hb** 値）がよくなっても、体内の貯蔵鉄が十分補われるまでには3ヶ月くらいの治療が必要です。慢性の失血や感染症など、ほかに原因があれば、そちらの検査や治療も同時に行わなければすぐに再発しますので、治療終了後も経過を追っていくことが大切です。



## ワクチンのお知らせ

**★ DT (破傷風・ジフテリア) ワクチン**  
 対象年齢：  
**11才の誕生日の前日から13才の誕生日の前日まで。**

当院では、春休み、夏休み、冬休みに予約にて受け付けております。**2週間前**からお電話でご予約ください。

**★ 日本脳炎ワクチン**  
 対象年齢と回数：第1期は**3才の誕生日の前日から満7才6ヶ月に達する日の前日まで**に、3回。第2期は**9才の誕生日の前日から13才の誕生日の前日まで**に、1回。総計4回受けます。  
 \*第1期の追加(3回目)は、2回目接種から“およそ1年後”ではなく、**半年**あければ可能になりました。  
 特例措置：平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20才になるまで4回接種ができます。

**★ 三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)、不活化ポリオワクチン**  
 ご希望の方は、ワクチンを取り寄せますので、お電話でご予約ください。



## 知っておきたいいまめ知識



鉄なべを使って調理する  
 といいよ!

☆鉄分が多く含まれる食材  
 うなぎ、煮干、レバー、豚肉、魚、ひじき、凍り豆腐、大豆、切干大根、ほうれん草、あさり、しじみ、プルーン



☆ビタミンC(レモン、野菜、果物)は鉄の吸収を助けてくれます。

☆酸味の強い食品(酢、梅)は胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収をよくします。

**受付** きはら ゆきこ  
**木原 雪子**  
 血液型：O型  
 星座：牡牛座  
 趣味：映画鑑賞 読書  
 中学3年生になる一人息子から子離れする為にも、15年振りに仕事を始めました。勤務して半年になりますが、日々勉強です。患者さんに親しみをもちてもらえるように頑張ります。

**受付** くぼ ふみよ  
**久保 富美代**  
 血液型：A型  
 星座：山羊座  
 趣味：食べ歩き お昼寝  
 いway小児科に勤務して4ヶ月になります。毎日、可愛いお子様の笑顔に癒され、優しい先生、スタッフの皆さんと楽しくお仕事をさせていただいています。