

貧血のおはなし

お子さんの「貧血（ひんけつ）」について少しお話ししたいと思います。

1) 「貧血」と「立ちくらみ」

学校の朝礼などで「貧血になって倒れた」という話を聞いたことはありませんか？今日のお話はその「貧血」についてではありません。学校の朝礼などで倒れる貧血はいわゆる「脳貧血」あるいは「立ちくらみ」というもので、一過性に脳の血流が少なくなることによっておこるのですが、医学的に言う「貧血」とはまったく別のものです。

2)

貧血の話をする前にまず、血液の話をしなければなりません。ひとの血液の中にはさまざまなものが流れているのですが、その代表的なものが「白血球」「赤血球」「血小板」と言われる「血球」です。血球にはそれぞれ働きがあり、「赤血球」は酸素を運ぶ役目をしています。赤血球の中にはヘモグロビンとよばれるたんぱく質があり、その中の「鉄」に酸素が結びついてからだのすみずみにまで運ばれます。血が赤く見えるのはヘモグロビンが赤い色素をもっているからです。

3) 「鉄欠乏性貧血」とは？

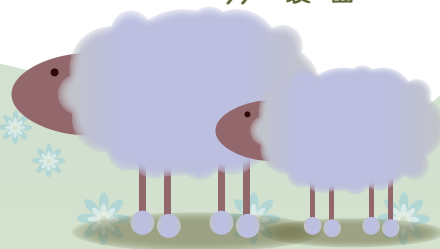
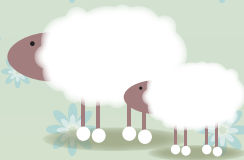
一言に「貧血」と言ってもその原因はいろいろあるのですが、外来でよく見かける貧血は「鉄欠乏性貧血」というものです。「よく」といっても風邪などに比べればごくまれですが、米国の統計では1～2歳児の9%、3～5歳児の3%という報告があり、日本では6ヶ月児の5%、18ヶ月児の3%に貧血を認めたという報告もあります。

鉄欠乏性貧血はからだの中の鉄が不足することによって赤血球が少なくなり、酸素を運ぶ力が弱ってしまう状態です。酸素を運ぶ力が弱ると「疲れやすい」「息切れ」「ふきげん」「頭痛」「動機」「めまい」「顔色が白い」などの症状が出ます。しかし、ゆっくり進行した場合は症状が出にくいことや、もともと顔色が白っぽい人もいるので、症状だけで見つからないこともあり、学校検診ではじめて見つかる場合もあります。

4) どんな子がなりやすいの？

鉄欠乏貧血は思春期（特に女兒）と乳児期後期～幼児期初期におこりやすいとされています。思春期では著しいからだの発育のほか、過度のスポーツやダイエットなどが鉄欠乏性貧血の原因となります。また、特に女のお子さんは月経による出血で鉄が失われるため鉄欠乏性貧血になりやすいとされています。

>> 裏面へ



乳児期はからだがどんどん大きくなるので、血液をどんどんつくらなければなりません。そのため鉄もたくさん必要になります。赤ちゃんはふつう、お母さんのおなかの中にいる時にお母さんから鉄をもらうのですが、早産のお子さんや小さく産まれたおさんは鉄が十分もらえず、鉄欠乏性貧血になりやすいと言われています。

また、通常、生後5～6ヶ月になると、お母さんからもらった鉄ではまかなえなくなり、鉄をミルクや食事からとる必要が出てきます。ちょうどこの時期は離乳食を始める時期ですが、哺乳だけでは鉄が不足する可能性があり、離乳食で鉄を補う必要があります。

5) 牛乳を飲んで「貧血」？

1歳未満で多量の牛乳を飲んでいる子は鉄欠乏性貧血を起こすことがあります。牛乳は鉄の含有量が少なく、乳幼児が牛乳をたくさん飲みすぎるとおなかがいっぱいになって他のものを食べなくなったり、たんぱくろう出性胃腸症をひきおこして鉄の吸収をさまたげたりすることがありますので、注意が必要です。

もちろん牛乳は他にもいろいろな栄養を含んでいるので、1歳以上での適量の摂取はからだによいとされています。

6) 「鉄欠乏性貧血」にならないために

外来にくる鉄欠乏性貧血のおさんは極端に偏食の子が多いことも事実です。鉄を多く含む食品としてはお肉やレバー、海草などがあります。また、ビタミンCは鉄の吸収をよくするので、離乳食ではお肉やレバーとともに果汁などもとるとよいでしょう。ベビーフードで売っているレバーペーストが入ったものもよいと思います。ほうれん草は鉄の含有量は高いのですが吸収が悪いので、鉄をとるためには十分とは言えません。ミルクを普通ミルクからフォローアップミルクにすると鉄分は約2割増しになります。

重度の鉄欠乏貧血の治療は食事の改善のほか、鉄剤を飲むことが必要となります。これは比較的長期間（数ヶ月）におよびます。鉄剤にはシロップ・顆粒・錠剤があります。

7) 最後に

鉄は貧血にかかわるだけでなく、乳幼児期の発達にも重要な役割をはたしていることがわかっています。鉄が不足すると泣き入りひきつけをおこしやすいとも言われています。

からだに必要なのは鉄だけではありませんので、栄養のバランスに気をつけて食事を取りましょう。特に離乳の時期はいろいろ不安も多いと思いますが、ご心配があればご相談ください。一緒に考えていきましょう。

高嶋 能文



たかしま よしふみ
高嶋 能文
山梨医科大学卒
日本小児科学会専門医
日本血液学会血液専門医
日本がん治療認定医

自由が丘メディカルプラザ 小児科
TEL : 03-5731-3565
<http://www.jiyugaokamp.com/s>

