

子どもの鉄不足についてお話しします。

●はじめに

鉄は、酸素の運搬を行うヘモグロビン(赤血球内の赤い色素)を作る際に、欠かせない材料です。また、神経伝達物質やコラーゲンの合成、エネルギーの産生にも必須です。鉄が不足すると、赤血球の成熟遅延から貧血を来し、発育や運動能力だけでなく、認知、記憶、情緒、社会性の発達や睡眠覚醒リズムにも影響を及ぼします。鉄欠乏性貧血の好発年齢は、離乳期と思春期です。

●乳児期の貧血

早産児や妊娠中、授乳中の母親が鉄不足の場合、母体からの鉄移行が十分のため、貧血を来します。生後9カ月以降では、急激な発育のために鉄需要は増加しますが、母体由来の鉄が枯渇し、離乳食での鉄摂取が不足すると、鉄欠乏が顕著になります。

●幼児・学童 思春期の貧血

偏食、牛乳多飲に注意が必要です。牛乳の鉄吸収は不良で、多飲により必要な食事も減少します。思春期では、身長が伸び、筋肉や血液量も増加

するため、成人の2〜3倍の鉄が必要となります。スポーツ貧血は、運動量増大による鉄需要の増加、汗や尿からの喪失、足底の衝撃による赤血球の破壊、鉄の摂取不足が関係しています。その他に、月経による鉄喪失、無理なダイエットによる鉄摂取不足、ピロリ感染などがあげられます。

●症状

顔色不良、疲労感、食欲不振、体重増加不良、運動時の息切れ、動悸、頭痛、めまい、味覚異常、舌炎、口角炎、肌荒れ、抜け毛、爪の異常などがみられます。氷や海苔、ガム、ラムネ菓子、土などを強迫的に食べる異食症もあります。脳に酸素が十分届かないため、集中力や注意力が低下し、発達障害、情緒障害、学習障害にも関係しています。鉄欠乏があると、熱性けいれんを起こしやすいという報告もみられます。思春期では、起立性低血圧、心身症、うつ病などと類似した症状を呈します。

●食事療法と鉄剤投与

赤身の肉(牛、ラム)、青魚(いわし、

さば)、レバー(牛、豚、鶏)などの動物性食品に多いヘム鉄は、吸収率がよいとされています。ほうれん草や小松菜に含まれる非ヘム鉄は、吸収がよくないので、ビタミンCが豊富な果物、野菜やタンパク質を同時に摂取するとよいでしょう。レバーは、牛乳による下処理をして、高温の油でサッと揚げたり、みじん切りにしてミンチに混ぜると食べやすくなります。海苔など海藻類、大豆製品、卵も積極的に摂取するようにしましょう。貧血や貯蔵鉄の低下があれば、鉄剤投与を行い、貯蔵鉄が補充されるまで、3〜4カ月の内服が必要です。副作用として、吐き気、便秘、下痢、食欲不振などがあげられます。

●おわりに

鉄は、子どもの発育発達や心と体の健康のために、とても大切です。特に離乳期と思春期には、鉄が不足しやすいので、注意が必要です。鉄不足は大人の体調不良にも関与するため、家族みんなで食事の見直しをしてみましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA

広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

