

大きな木のあるお医者さん *こころ・チャイルド・クリニック*

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、エネルギーの产生にも必須です。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不十分のため、貧血を来します。生後9ヶ月以降では、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など、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量も減少します。思春期では、身長が伸び、筋肉や血液量も增加

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、運動量による鉄需要の増加、汗や尿から漏失、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。水や海苔、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くなるという報告もみられます。思春期では、起立性低血压、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、

●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をご利用下さい
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5-18-301
西風新都ゆめビル
tel.082-849-5519

ACCESS
広電バス「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

