

# 乳幼児の鉄欠乏性貧血



出生後1歳までは、一生の中で最も成長率が大きい時期です。早産で出生体重が少なかったり、母乳栄養でお母さんが貧血気味だったり、離乳食が進まなかったりすると、鉄分不足から貧血を起こすことがあります。

**症状:** 7ヶ月から10ヶ月頃の乳児に多く、10人に1人くらいの割合で見られます。軽い貧血の場合は、色白のみですが、貧血が進行するにつれて、不機嫌・不活発・食欲不振が現れてきます。また近年、鉄欠乏が神経伝達物質の減少を招き、精神運動発達の遅れの原因になることが明らかになりました。

**鉄の分布:** 鉄は細胞のエネルギー代謝で中心的役割を果たしています。75%は赤血球中のヘモグロビンに存在して酸素運搬を行い、15%は貯蔵鉄(フェリチン)として肝臓・肺などに、残りは骨髄や筋肉や、酵素、血清中に存在します。

鉄分が不足すると、まず貯蔵鉄が減少します(貧血のない潜在性鉄欠乏)。

その後ヘモグロビンが減少し、貧血が起こります(鉄欠乏性貧血)。

**診断:** 唇の色やまぶたの内側(結膜)の色がうすいと貧血が疑われます。簡単な血液検査で、貧血の有無・鉄分不足の有無がわかります。ヘモグロビンが11g/dl以上あれば貧血はないといえますが、フェリチンが10ng/ml以下なら鉄欠乏状態です。

**治療:** 軽度の鉄不足の場合は、鉄分を多く含む食物(赤身の魚、レバー、肉、緑黄色野菜、鉄強化のベビーフードなど)を積極的に摂り、鉄分吸収を助けるビタミンCも摂るようにして、経過観察します。

中等度以上の鉄欠乏の場合は、鉄剤のシロップ(インクレミン)を内服します。

鉄欠乏が改善すると、まず貧血が治って血色が良くなってきます。その後徐々にフェリチン(貯蔵鉄)が増えてきます。ですから貧血が治っただけで治療を中止すると、鉄欠乏が残っている状態となります。フェリチンが回復するまで治療する必要がありますが、貧血が改善したのち、1~2ヶ月の内服を要することが多いようです。

**薬の副作用:** 食欲不振、嘔気、下痢、便秘などの胃腸症状が出る場合があります。

少量から開始し、食後に内服するといいでしょう。

嘔吐下痢症などで調子が悪いときは一時中止してかまいません。

**離乳期の牛乳:** 生後12カ月前の乳児に牛乳を与え続けると、少量ながら胃腸から出血することが知られています。また、牛乳中のカルシウムやリンが鉄分の吸収を阻害します。

牛乳は0歳児には与えないようにしましょう。また、1歳になってもあまり多量(500ml以上)に飲ませない方がいいでしょう。

ただし、離乳食の調理用に使用するのはかまいません。



## ハピネス こども クリニック

お問い合わせは…

087-848-9178

