

あなたの症状や気になることを記入して  
かかりつけの医師に渡しましょう

### 気になる症状チェックシート

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頭痛がある          | <input type="checkbox"/> 舌がピリピリとして痛い          |
| <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがする   | <input type="checkbox"/> のどに違和感がある/ものを飲み込みにくい |
| <input type="checkbox"/> 軽い運動でもすぐに息切れする | <input type="checkbox"/> 氷がむしように食べたくなくなる      |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、だるい      | <input type="checkbox"/> 爪の状態が悪い              |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い          | <input type="checkbox"/> 集中力や記憶力が低下している       |
| <input type="checkbox"/> 眼の内側(結膜)の赤みが薄い |   |

その他(ご自由にご記入ください)

### 鉄剤の服用で気になること

- |  |                                   |                                |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 気持ちが悪い        | <input type="checkbox"/> 下痢、軟便になる | <input type="checkbox"/> 便が黒い  |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある、吐いてしまう | <input type="checkbox"/> 便秘になる    | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 腹痛がある         |                                   |                                |

その他(ご自由にご記入ください)

お名前

記入日

年 月 日

／ きちんと対策して、よりよい毎日へ ／



監修

張替 秀郎 先生

東北大学大学院医学系研究科  
血液内科学分野 教授



鳥居薬品株式会社



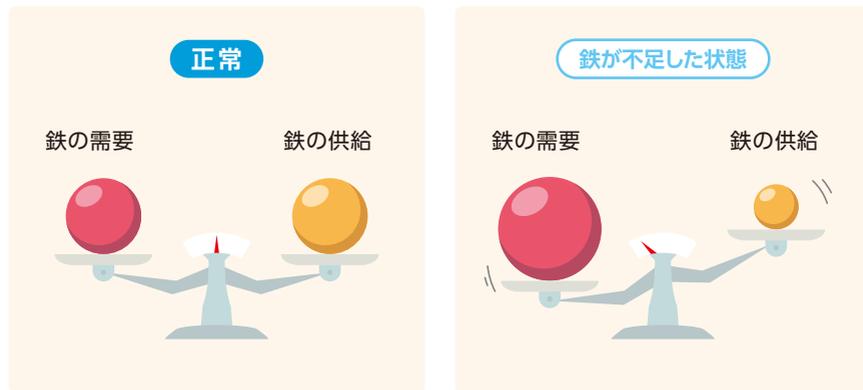
## Q2 体内で鉄が不足する原因はなんですか？

**A** 通常、体内にある鉄の量は一定になるよう需要と供給のバランスが保たれています。しかし、出血などによって需要が増えたり、鉄の摂取不足などによって供給が減ったりすると、需要と供給のバランスが崩れて体内の鉄が不足します。



### 体内の鉄が不足する原因

鉄の需要と供給のバランスが崩れることで、体内の鉄が不足した状態となります。



#### 鉄の需要が増える原因

- 出血
  - ▶ 月経や婦人科疾患(子宮筋腫、子宮がんなど)による性器出血
  - ▶ 消化管出血(消化性潰瘍、痔核、消化管のがんなど)
  - ▶ 血液透析などの医療行為 など
- 妊娠、授乳
- 成長期にみられる筋肉量の増加

…など

#### 鉄の供給が不足する原因

- 鉄の摂取不足
  - ▶ 偏食、ダイエットなど
- 鉄の吸収率低下
  - ▶ 胃や十二指腸の切除
  - ▶ ヘリコバクター・ピロリ菌感染
  - ▶ 萎縮性胃炎

…など

## Q3 鉄が不足するとどのような症状があらわれますか？

**A** 頭痛やめまい、動悸・息切れといった貧血でよく知られる症状に加え、爪の変形や口の症状、異食症など鉄不足にともなう特徴的な症状があらわれることがあります。



### 貧血に共通の症状

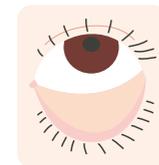


- ・頭痛
- ・めまい



- ・動悸
- ・息切れ
- ・疲れやすい

- ・顔色が悪い
- ・眼の内側(結膜)の赤みが薄い



### 鉄不足にともなう特徴的な症状

#### 口の症状

- ・舌のしみり感
- ・のどの違和感
- ・飲み込みにくい



#### 異食症



氷などをむしように食べたくなる

#### 爪の変形



爪がもろくなり、真ん中がくぼんで変形する「スプーン状爪」になる

#### その他

- ・むずむず脚症候群(レストレスレッグス症候群)  
…安静にしていると、脚がむずむずする、ぴりぴりする、かゆい、痛いなどの強い不快感があらわれる
- ・皮膚の乾燥
- ・毛髪のダメージ
- ・だるさ …など



## Q4 鉄不足が日常生活に影響を及ぼすことはありますか？

**A** 鉄が不足した状態を長期間放置すると、気づかないうちに日常生活や仕事に影響を及ぼす可能性があります。

気になる症状がある場合には、早めに医療機関に相談しましょう。



### 鉄不足状態が及ぼしうる日常生活や仕事への影響

疲れやすさや作業量の減少などのほか、うつ症状、集中力の低下、学習能力や記憶力の低下、認知能力の低下などにも鉄不足が関与している可能性があります。



うつ症状



学習能力や記憶力の低下



集中力の低下



疲れやすい  
作業量が減る

## Q5 鉄不足の予防と治療について教えてください。

**A** 体内の鉄不足を予防するためには、毎日の食事から鉄分を十分にとることが必要です。1日3回の規則正しい食事の中で鉄分を毎日摂取するように心がけましょう。

鉄不足の予防として、サプリメントの使用を考えてもよいでしょう。



### ヘム鉄

レバー・赤身肉や魚貝など

- レバー
- かつお
- 牛肉(赤身)
- まぐろ(赤身) など
- あさり
- 牡蠣



### 非ヘム鉄

野菜、豆類、海藻など

- 小松菜
- 大豆
- ほうれん草
- ひじき など



食品に含まれる鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄は吸収率がよいとされます。しかし、肉や魚ばかり食べても栄養が偏ります。また、野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄の吸収をよくします。肉や魚だけでなく、ビタミンCを多く含む野菜や果物を一緒にバランスよくとることが大切です。食物繊維が極端に多い食品、緑茶やコーヒーは鉄の吸収を妨げるため、同時にたくさんとることは控えましょう。

貧血の症状や体内の鉄不足の状況から、医師が鉄欠乏性貧血と診断した場合には、薬剤(鉄剤)を用いた治療が行われることがあります。

### 薬剤(鉄剤)の種類

- 経口鉄剤(飲み薬)
- 静注鉄剤(点滴のお薬)

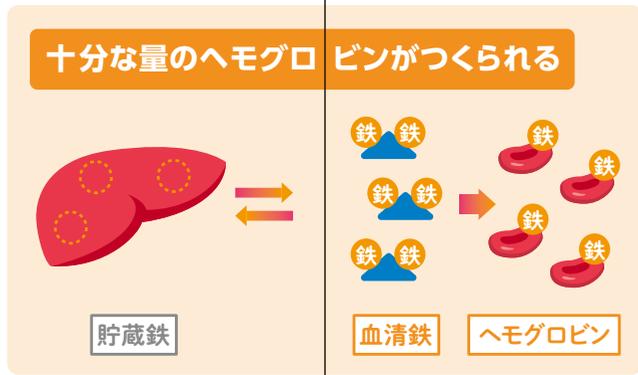
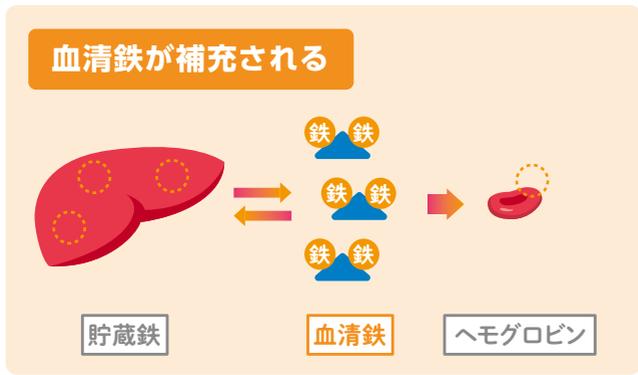
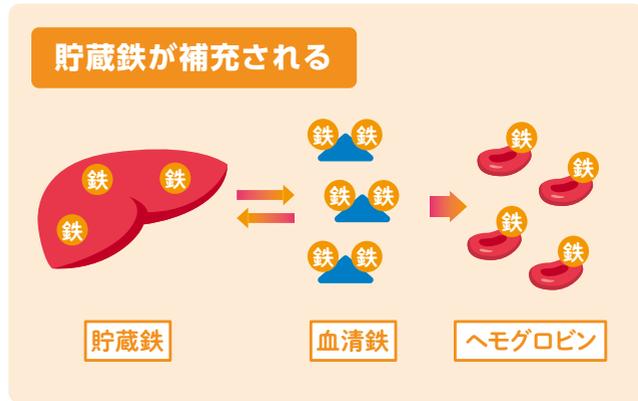
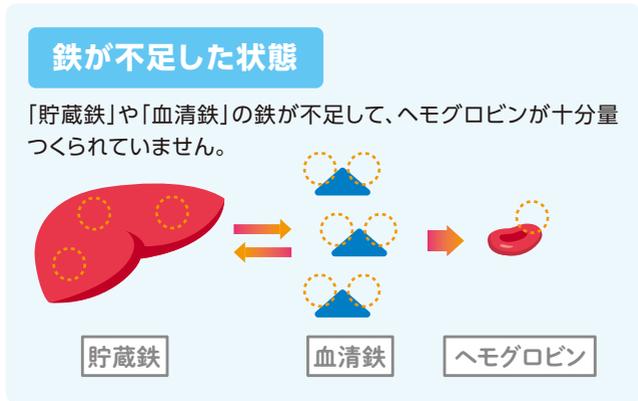
通常は飲み薬による治療から始めます。飲み薬による治療を一定期間続けても鉄欠乏が改善しない場合や、副作用で飲み薬を服用できない場合などは、点滴のお薬に切り替えることもあります。



# Q6 鉄欠乏性貧血の治療は、いつまで続ければよいのでしょうか？

**A** 鉄欠乏性貧血の治療は、体内に蓄えている「貯蔵鉄」が十分に補充される貧血などの症状が改善したからといって中止せず、身体の中の鉄の量が（治療期間は3～6ヵ月）。治療の終了は医師が判断します。ご自身で判断してお薬の服用を終了

まで、継続する必要があります。十分に補充されるまでは、医師の指示通り治療を続けましょう。せず、医師と相談しながら治療をすすめましょう。



鉄剤の治療を始めてから6～8週間程度で貧血の症状は改善しますが、貯蔵鉄の補充はまでは、鉄剤の服用を続ける必要があります。

十分ではなく、まだ「鉄が不足している」状態です。使い果たした貯蔵鉄が十分に貯まる

## 1 鉄剤が飲みにくい場合の対処法は?

鉄剤の服用中は胸やけや吐き気、腹痛、便秘、軟便などの副作用がみられることがあります。これらの副作用は、鉄剤から遊離した鉄イオンが消化管の粘膜を刺激することで起こります。

副作用によって鉄剤の服用をやめてしまうと、貧血症状が改善しない可能性があります。

服用するタイミングや鉄剤の種類を変更するなど、副作用をやわらげる工夫をしながら、鉄剤の服用を継続することが大切です。



自己判断で服用を中止せず、  
副作用が気になる場合は  
必ず医師・薬剤師にご相談ください。

## 2 水以外の飲み物で鉄剤を飲んでもいい?

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれる「タンニン」は、鉄の吸収を妨げるといわれています。ただし、実際に鉄剤で治療をされた患者さんでは、お茶で鉄剤を服用した場合とそうではない場合で、治療の効果に大きな差はないことが示されています。

お茶やコーヒーで鉄剤を服用することは禁止されていませんが、推奨もされていないため、避けたほうが望ましいといえるでしょう。



## 3 気になる症状やお薬の副作用をうまく伝えるには?

どのような症状がつかいかは人それぞれで違います。医師にうまく伝えるためにも、気になる症状についてメモをとり、以下のポイントで整理しましょう。

### どのような症状?

特に気になる症状、  
改善したい症状は何ですか?



### 生活への影響?

症状が生活やお仕事へ  
どのように影響していますか?



### 1日のうちのいつ?

症状が出やすい時間帯、  
症状が出る前のきっかけはありますか?



### どのくらい続いている?

症状が出てから継続する時間や、  
症状が出る頻度を把握しましょう



巻末のチェックシートで、ご自身の症状や鉄剤の副作用についてチェックすることができます。ほかにも気になることがあれば自由記入欄にご記入ください。

チェックシートを切り離して、かかりつけの医師にご相談いただくことも可能です。