



健やか豆知識

第44回

Q. 3歳までの幼児で鉄欠乏性貧血の予防として間違っているのはどれ?

- I レバーや赤身の肉、大豆などを食べる
- II 牛乳をたくさん飲む
- III ビタミンCを多く含む野菜や果物を食べる



離乳食の始まりには鉄欠乏性貧血に気をつけましょう

貧血とは、血液中の赤血球に含まれる酸素を運ぶ役割のヘモグロビン量が低下した状態を指します。ヘモグロビン量が低下すると体のすみずみに十分な酸素が行き渡らず、めまいや動悸、息切れなどの貧血の症状が現れます。

貧血の中で最も多いのは、ヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。ダイエットに関心の高い思春期の女子に多いというイメージがありますが、実は生後9か月から3歳ぐらいまでの乳幼児にも多く見られます。乳幼児期は思春期とは異なり、脳と体が著しく成長する時期であるため注意が必要です。

原因はさまざまですが、多くは鉄の摂取量が足りないことです。乳児期は胎内で母体から蓄えた鉄で補えますが、離乳食の開始時期にはその蓄えがなくなるため、食事から鉄を摂取する必要があります。母乳は完全栄養食といわれていますが、母乳の鉄含量は多くありません。離乳食の開始時期を過ぎても離乳食がうまく進まない場合、生後9か月ぐらいから鉄欠乏性貧血に陥りやすくなります。体重が増えない、食が進まない、活気がないなどの様子が見られたら、小児科を受診しましょう。鉄欠乏性貧血と診断された場合、食事やサプリメントからの補充だけでは足りないので、鉄剤(乳幼児にはシロップ剤)を2~3か月服用します。

予防には、1歳ぐらいから鉄を意識した栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。食事から鉄を十分摂取するには、吸収のよいヘム鉄(肉や魚などの動物性食品に多く含まれる)や鉄の吸収を助けるビタミンCを摂ったり、鉄を多く含むフォローアップミルクをとり入れたりするとよいでしょう。

貧血の予防のみならず、小さいうちから規則正しい生活習慣、食事習慣を整えられるとよいですね。

監修 植田 高弘 日本医科大学 小児科 准教授

さらに詳しい情報は
< II 掘玉 > ホームページで!



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。