

子供の貧血について

貧血は女性に多い病気と思われがちですが、実は成長期の子供にもよくある病気です。自覚症状があまりないため、本人も両親も気づかずにいるケースが多く、子供には少ないように考えられがちなのです。

貧血か正常かは一般的には赤血球中のヘモグロビン（血色素）の量を基準にして判断しています。子供の場合には年齢によって変化するので一概にはいえませんが、一般的にはこのヘモグロビン値が11g/dl以下の場合を貧血といいます。子供の貧血は、鉄分が不足して生じる鉄欠乏性貧血が多いのですが、特に起こりやすい時期があります。一つは6カ月～3才くらいまでの乳幼児期、もう一つは10才以降の思春期の女子です。いずれも子供の体がめざましく発育する急成長期に起こりやすいのです。また、思春期の女子の場合には月経が始まる時期ですし、肥満を気にして食事を制限することも原因となっています。女子中学・高校生の約1割が貧血といわれています。ですから動悸や息切れ、めまい、疲れやすい、集中力の低下、イライラしやすいなどの症状があった場合には、一応貧血を疑い血液検査を受けてみると良いでしょう。もちろん乳幼児の場合にはなかなか症状が現れにくいのですが、母乳やミルクだけで離乳食をあまり食べない時や、牛乳ばかり飲んで食事をしないような時には注意が必要です。

治療法ですが鉄剤を飲むことにより治ります。ヘモグロビン値を検査しながら3～4カ月は飲み続ける必要があります。予防するためには食生活での注意が重要です。鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。ヘム鉄は主に肉類に含まれる鉄で吸収率が高く、非ヘム鉄は野菜、卵、乳製品に含まれる鉄で吸収率が低いものです。また食物には鉄の吸収をよくするもの（促進因子）と吸収を妨げるもの（抑制因子）があります。促進因子には、ビタミンC（野菜や果物）、食肉因子（肉や魚のタンパク質）があり、抑制因子には日本茶、紅茶、コーヒーなどに含まれるタンニン、食物繊維などがあります。ですから食後2時間ぐらいは紅茶やコーヒー、日本茶などは飲まないほうがよいのです。さらにヘモグロビンは鉄とタンパク質からできていますから、タンパク質も多くとる必要があります。結局いろいろな栄養素をバランスよく食べることが重要なわけです。

食事のポイント

①動物性タンパク質やビタミンCといっしょに鉄分の多い食品をとる

鉄とタンパク質を含む動物性食品	-----	肉、魚、レバー、貝類
鉄とビタミンCの多い野菜	-----	小松菜、ホウレンソウ、ニンジン、 ブロッコリー、にらなどの緑黄色野菜
鉄を多く含むその他の食品	-----	海藻、豆腐、豆類

②牛乳やミルク、母乳は鉄分が少ないので注意 ----- 離乳食や普通食をバランス良く

③食事中的のコーヒー、紅茶、緑茶は控える