

「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

日本人女性のほとんどは鉄分不足

厚生労働省の国民健康・栄養調査（平成20年）では、20～50代の日本人女性のうち約8割はフェリチン値40ng/ml以下。99%以上が100ng/ml以下です。

日本人女性の基準では5～157ng/mlが正常ですが、欧米では100ng/ml以下は鉄分不足とみなされます。フェリチン値40ng/ml以下では出産を許可されないほど重症とされます。

その基準に照らすと、日本人女性の多くは重度の鉄分不足になります。

隠れ貧血の原因は月経や妊娠、婦人科疾患、そして

フェリチン (FER) とは？

体内のあらゆるところに存在し、鉄分を貯蔵することができる巨大な「鉄貯蔵タンパク質」。メインで毎日使うものではなく、「いざという時に使う貯蔵品」になります。つまり、体内の鉄分濃度を適切に調節する重要な働きをしています。

「食事で十分に鉄分を摂取できていない」ことが挙げられます。

かつて日本人の1日の鉄分摂取量は13mg以上でしたが、現在は7mgに減っています。また、不必要なダイエットによって、必要な栄養が摂れていない方も多く見受けられます。

隠れ貧血

～健診結果は“異常なし”
でも実は鉄不足 ②

監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学病院総合診療科医局長)
supervised by Mizue Saita



貧血はありふれた疾患のため、多くの患者さんは、年齢による衰え、あるいは一過性のものと思込み、病院で治療するものではないと考えています。

しかし、隠れ貧血は治療の対象となる疾患で、鉄剤の使用や食事指導で多くは改善できます。

適切な食事管理をしていても男性や閉経後の女性に隠れ貧血がある場合には、治療が必要、あるいは、治療が必要な別の病気が潜んでいることがあります。

ところが、フェリチン値で隠れ貧血をチェックすることの重要性は医療者の間でもあまり認知されていないため、だるい、疲れやすいなど自覚症状がある方は、血液検査を受ける際に、ご自身から医師へ「フェリチン値も調べてほしい」とリクエストすることをお勧めします。

【隠れ貧血の参考文献】『栄養妊活 妊活で重要なのはお金より鉄』(木原洋美共著 アンメットニースパブリッシング)《Amazonにて販売中》

Profile

順天堂大学医学部(東京都文京区)総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院(福島県郡山市)総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育てとイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

