

〈健康 PLUS〉 「隠れ鉄欠乏」による不調を見逃さない

2022年5月24日

日本栄養精神医学研究会会長 山口病院（埼玉県）副院長 奥平智之さん

ポイント

- ① 貧血のない鉄欠乏症が多い
- ② ヘモグロビンだけでは分からない
- ③ 鉄は赤身の肉や青魚に豊富

貧血がみになると、“鉄分不足かな”と考える人は少なくないと思います。実は、鉄分不足の症状は、貧血に至る前にさまざまな形で現れています。「テケジョ（鉄欠乏女子）」の名付け親でもある栄養専門の精神科医・奥平智之さんに、鉄の役割、鉄欠乏の影響、改善方法について聞きました。

倦怠感、冷え、抑うつ、不安も

鉄は、人体に必要不可欠なミネラルの一種で、全身の細胞のエネルギーを産生したり、ヘモグロビンの構成成分となって、全身に酸素を運んだりする役割を果たしています。鉄が欠乏している状態を「鉄欠乏」といいます。鉄欠乏となる原因は、生理や慢性的な痔・鼻血などの失血のほか、鉄の摂取不足や、体内の炎症による鉄の吸収や利用の障害も挙げられます。鉄欠乏が心身に及ぼす影響は、貧血に至る前に、全身の臓器の機能低下や倦怠感、冷えなど、あらゆる不調として現れます。また、鉄はセロトニン（幸せホルモン）や、ドーパミン（ときめきホルモン）など、神経伝達物質の産生にも欠かせないため、鉄が足りなくなると、落ち着きがなくなったり、抑うつ・不安・焦燥などの精神症状、睡眠障害の原因になったりします。さらに、鉄はコラーゲンの材料であるだけでなく、皮膚の活性酸素を減らす役割もあるため、鉄欠乏は、しわや染み、皮膚の乾燥など肌トラブルにつながります。鉄欠乏の問題は、自覚していない人が多い点です。特に女性の場合、生理が始まった頃から心身の不調が続いても、病気ではなく自分の「体質」だと思ってしまう人が多いようです。まずは、自身が鉄欠乏になっていないか、セルフチェックで調べてみましょう。

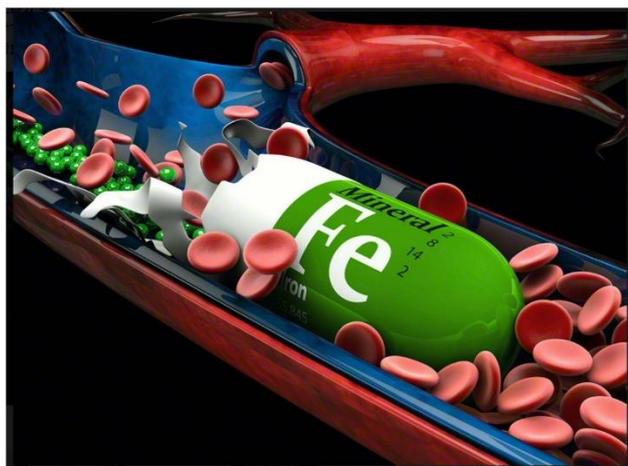
鉄欠乏チェックリスト

次の15項目の中で、いくつ当てはまりますか？

- 硬い物をかみたくなる（氷、あめ、爪、鉛筆など）
- 爪が割れやすい、軟らかい、丸みが少ない
- 脚がむずむずする。落ち着きがない
- 疲れやすい。軽い運動でも動悸や息切れがする
- 冷え性
- 髪の毛が抜けやすい
- 喉に不快感がある。飲み込みにくい
- 頭痛がする、頭が重い。めまい、立ちくらみがある
- イライラしやすい
- あざができやすい
- 歯茎から出血しやすい
- 生理前の不調や生理痛がひどい
- 出血が多い（生理、痔、胃潰瘍、鼻血）
- 肉や魚をあまり食べない
- 出産経験がある

4個以上は黄色信号。6個以上は赤信号です。4個以上、チェックが入った人は要注意。医療機関で、鉄代謝関連の項目を含めた血液検査を受けましょう。健康診断の際に、ヘモグロビンの数値が

参考基準値内でも、鉄欠乏の方はたくさんいます。通常の血液検査ではあまり調べられない、鉄代謝関連の項目（フェリチンやトランスフェリン飽和度など）の数値を見なければ、鉄欠乏症かどうかは、正確には判断できないのです。



注意すべきはテケジョとテケコ

生理のある女性や成長期の子どもは、注意が必要です。貧血がないために、見逃されている女性や子どもが非常に多いことから、私は鉄欠乏のある女性を「鉄欠乏女子（テケジョ）」、子どもを「鉄欠乏子ども（テケコ）」と呼び、啓発活動をしています。生理のある女性で、手先が冷えやすかったり、疲れやすかったりする人は、鉄欠乏になっている可能性が高いといえます。また妊婦の方は、特に鉄の必要量が増えます。胎児の成長や発達に鉄が欠かせないからです。胎児の鉄が足りないと、生まれてきた子どもが、発達障害や統合失調症などの精神疾患、アレルギー体質となるリスクが上がる可能性があります。また鉄欠乏が影響し、集中力の低下、注意散漫、倦怠感などにより、学校の成績が低下したり、運動のパフォーマンスが落ちたりする子どもは多いです。

生理のある女性約6割が欠乏

世界には、国民の鉄欠乏を減らすため、小麦や米、しょうゆに鉄を添加する取り組みをしている国もありますが、現代の日本では、鉄は不足しがちな栄養素の一つといえるでしょう。厚生労働省の統計では、生理のある女性の約6割が鉄欠乏（フェリチン25ナノグラム/ミリリットル以下）の状態にあるとされています。厚生労働省が推奨している、1日に補給すべき鉄分の量は、次の通りですが、実際に、どの程度の量が必要かは、血液検査による個々の判断が必要です。

- 18歳以上の女性で、月経がない場合は6～6.5ミリグラム
- 月経のある成人女性は10.5～11ミリグラム
- 妊娠初期・授乳期は8.5～9ミリグラム
- 妊娠中期・後期は21～21.5ミリグラム
- 18歳以上の男性は7～7.5ミリグラム

この数値は、あくまで鉄が足りている人の推奨量。鉄欠乏の人や鉄欠乏のリスクがある人（過多月経の人など）は、より多めの鉄を摂取して改善を図るとよいでしょう。

酸味をプラスし非ヘム鉄も吸収

鉄欠乏の人は、まず食事を改善していくことが基本です。鉄には、吸収しやすい「ヘム鉄」と、吸収しにくい「非ヘム鉄」の2種類があることを覚えておいてください。ヘム鉄の中でも、赤身の肉（特に牛肉や馬肉）や青魚などの動物性タンパク質はオススメです。また、“鉄分不足といえばレバー”と考える人も多いのではないのでしょうか。レバーには、鉄、タンパク質、ビタミンB群が豊富なので、鉄欠乏症の人にはありがたい食材です。豚肉レバー100グラムあたり13ミリグラム、鶏肉レバー100グラムあたり9ミリグラムほどの鉄を含んでいます。ただ、プリン体なども多いので、食べ過ぎには注意しましょう。肉や魚以外にも、野菜や穀類、豆腐、海藻類など、鉄が豊富な食材

はありますが、いずれも非ヘム鉄の食材。ちなみにレバーも、ヘム鉄以上に非ヘム鉄がたっぷり含まれています。非ヘム鉄の多い食材は、レモンや梅干しなど酸味のあるものと一緒に摂取すると、鉄の吸収効率がアップするので、調理の参考にしてください。

サプリを使うかは医師に相談し検査を

女性や子どもは、食事の改善と併せて、サプリメントが必要な場合が多いです。ただし、鉄は“もろ刃の剣”——極めて大切な栄養素である一方、炎症がある場合は活性酸素の原因にもなります。

また、体内で何かしらの炎症がある場合、鉄の吸収や利用がされにくくなるため、鉄サプリの積極的な服用は、活性酸素の原因となります。炎症があると、体は“細菌に感染した”と誤認して、細菌のエサとなる鉄を血液中に入れないようにするからです。サプリを使うかどうかは、血液検査で鉄欠乏の程度と炎症の有無を確認し、医師に相談するようにしましょう。治療や予防の観点からも、「メンタルヘルスは食事から」と、声を大にして訴えています。賢明な食事で、適切な栄養を取ることが、心身の健康のために重要であると、知ってほしいと思います。

おくだいら・ともゆき 栄養専門精神科医、認知症専門医、漢方専門医。貧血がないために見逃されている鉄欠乏で、心身の不調に苦しむ女性が多いため、鉄欠乏の女性を鉄欠乏女子（テケジョ）と命名し啓発している。また、栄養の問題が原因のメンタル不調を「栄養型うつ」と命名し全国で講演している。著書に『マンガでわかる 食べてうつぬけ 鉄欠乏女子救出ガイド』（主婦の友社）など多数。

出典:奥平智之著『マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ』（主婦の友社）