

1 血清鉄とは何ですか？

鉄は生体内の必須微量元素で、体内の総鉄量は3～4gで、2/3は赤血球中に存在し、残りの大部分はフェリチンとして貯蔵されています。血清鉄は、血液中に存在する鉄のことで、鉄欠乏や鉄過剰を調べるときに検査します。ただし、血液中に存在する鉄はわずかで、体内の鉄量を反映しない場合があるため、貯蔵鉄の指標であるフェリチンなど、他の検査とあわせて判断します。また、血清鉄は貧血の原因を調べるときに検査されることが多いです。

検査のはなし vol.12

専門医が教える 職場や市町村による健康診断での
検査結果をみたとき 異常値の意味と改善法…17

「血清鉄」

日本臨床検査専門医会 出居 真由美

2 血清鉄低値と貧血

一般的に、貧血の状態とは血液中のヘモグロビンの低下を意味し、貧血の原因を探る上で、血清鉄を測定することが重要です。なぜならば、ヘモグロビンを合成するためには鉄が必要だからです。このように鉄が減少したことによる貧血を、鉄欠乏性貧血と呼んでいます。

では、どのような原因（病態）で造血に必要な鉄が低下してしまうかというと、

- ①出血による鉄分の喪失（女性の月経過多や婦人科疾患による不正出血など。男性では消化管出血が多い）
- ②食生活の偏りによる、鉄分摂取量の減少
- ③慢性炎症性疾患や悪性腫瘍など、鉄欠乏状態でもなくても造血に利用できる鉄が減少する場合

で、血清鉄は低値となります。

貧血では、息切れや動悸などが出現することで体調の変化に気づき、医療機関を受診することで治療に結びつけられます。しかし②では、徐々に鉄が欠乏するため貧血症状に気づかず、健診などで初めて指摘されることが多く、普段の食生活を中心とした生活習慣を見直す必要があります。

3 鉄欠乏改善のための生活習慣

鉄は成人で1日に約1mgが代謝によって損失するため、食事により補う必要があります。食品からの鉄吸収率は約10%とされ、日本人成人の1日の食事からの鉄摂取量は男性で7.5mg、女性では10.5mg（月経のない女性では6.5mg）が推奨されています。また、食品に含まれる鉄には牛肉・レバーやあさり、赤身の魚などに含まれている「ヘム鉄」と、野菜や卵、牛乳などに含まれている「非ヘム鉄」があり、「ヘム鉄」のほうが体内での吸収率が高いとされます。また、鉄の吸収をより高めるためにはビタミンCが必要とされ、緑黄色野菜や果物を一緒に摂取することが大切です。このように鉄欠乏の改善には動物性食品と植物性食品をバランスよく摂取することが肝要です。

さらに、鉄は胃酸が多い状態でも吸収が高まるといわれ、柑橘系や酢酸などの酸っぱいものを一緒に食べたり、食物をよく噛んで胃酸分泌を促すことも有効です。

貧血の予防には鉄の摂取が不可欠であり、そのためには朝食もしっかり摂るようにし、無理なダイエットはしないよう心がけましょう。

鉄を多く含む食品

