心と体にアドバイス 健康よもやま話

公益財団法人中国労働衛生協会
会長
宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長を経て、2015年より健康診断、保健指導・健康教育、産業衛生、社会貢献事業などを行う(公)中国労働衛生協会の理事長を務め、25年7月より会長に。日本血液学会専門医指導医、人間ドック健診専門医、日本禁煙学会認定専門医など。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

Vol.49「働く女性の鉄欠乏問題」

「フェリチン検査」を推奨

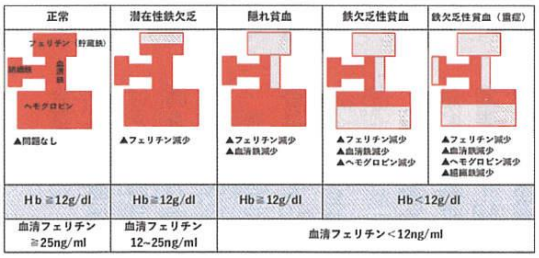
先日閣議決定された「骨太方針2026」では、「攻めの予防医療と疾病対策」として国民のウェルビーイングの向上と健康寿命の延伸を図り、栄養・食生活、歯科保健、がん・循環器病、リハビリテーション、認知症などとともに、性差に由来するヘルスケアが重点項目とされています。

特に、いわゆる更年期症状など女性の健康課題を個人の生活の質にとどまらない社会全体の問題と捉え、生涯を通じた健康の確保が重要視されました。女性特有の健康問題・性差医療については Vol.45―47でも触れましたが、今回は女性の健康問題の中から「鉄欠乏」「鉄欠乏性貧血」を取り上げます。

本来私は血液内科医で、これについては若い頃から問題意識を持って注視してきましたが、鉄剤を投与すれば治癒する良性の病気であることもあり、血液内科医の関心は低く、学会でもずっとマイナーな領域です。

しかし、WHO（世界保健機関）の2023年の統計では、日本人の一五―四九歳女性の貧血有病率は18・7％で、OECD加盟三八カ国の中で一一番目に高いそうです。そしてそのほとんどは鉄欠乏症貧血です。

体の全ての細胞が活動するには酸素が必要です。その酸素を運搬・供給するのが、赤血球の中にあるヘモグロビンです。ヘモグロビンの合成には鉄が必要で、体内の鉄が欠乏するとヘモグロビンが合成できなくなり、貧血が生じます（図）。



鉄欠乏の原因は大きく鉄摂取不足と、出血などによる鉄喪失に分けられます。閉経前の女性（有経女性）の場合、毎月の月経による一定量の出血がありますので、男性に比して鉄欠乏のリスクが高くなります。

体に貯蔵されている鉄（貯蔵鉄）が枯渇するとヘモグロビンを合成できなくなり、放置すると貧血が進行します。鉄の需要量は男性が一日一ミリグラムであるのに対し、女性は二ミリグラムとされています。消化管からの鉄吸収は一日一―二ミリグラム程度ですので、有経女性は常に鉄欠乏のリスクにさらされているわけです。

貯蔵鉄量は、鉄を蓄えるタンパクの「フェリチン」を測定することで分かります。WHOは鉄不足の目安として血液一ミリリットル当たりのフェリチンが一五ナノグラム／ミリリットル未満としており、日本人の有経女性の半数近くがこれに相当します。

一二ナノグラム／ミリリットル以下で貧血になりますが、その前段階でも鉄を含む酸素の働きが低下し、疲れが取れない、気分が落ち込む、やる気が出ないなどの不定愁訴が出るともいわれ、「隠れ貧血」とも呼ばれています。そのため当協会では、有経女性にフェリチン検査を勧めています。

小麦粉に一定量の鉄分を含むよう義務付けるなど、女性の鉄不足対策に取り組んでいる国もあります。有経女性はちょうど勤労年齢に相当します。働く女性の健康問題の一つとして、国が鉄欠乏問題を取り上げてくれることを強く望む次第です。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 フレイル予防ドック 始めました! あなたの会社の 健康経営 サポートします!

公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
https://churou-wp.sub.jp

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方
●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内
入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!