

若年女性の鉄欠乏の改善に関する研究

看護栄養学部 栄養健康学科
岡本　恭子　助教

皆さんは、日本の健康問題というと何を思い浮かべますか。多くの方は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や高齢化に伴う健康問題を挙げられるのではないでしょうか。しかし、20歳～30歳代の若年女性で体格指数(BMI)が18.5未満の「やせ」も近現代の問題として挙げられています。厚生労働省が実施している国民健康・栄養調査ではここ10年、若年女性の「やせ」の割合は5人に1人(20%)という割合を推移しています。「やせ」が減少しない背景には、「やせているほうがいい」といった価値観、ダイエット情報の誤認識など様々な要因が考えられますが、ダイエットなどの偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な低栄養のリスクを高めることにつながります。

鉄欠乏やそれに伴う貧血は、だるい・疲れやすいといった自覚症状や、ひどいと眩暈や集中力低下などの症状が出ます。若年女性では、定期的に月経による鉄の喪失に加え、妊娠や出産といった、自分の体だけでなくもう1つの命を育む機会が巡ってくる可能性が高いことが考えられます。妊娠期は血中の水分量が約1.5倍に増え相対的に血液が薄まり、また胎児への鉄供給もプラスされ、より鉄欠乏や貧血の危険性が増します。鉄欠乏の状態はぜひとも予防・改善したい健康課題だと考えています。

実際に18～21歳の若年女性46人に協力していただき、鉄欠乏の指標である血清フェリチン濃度を検査しました。「やせ」の方は4人該当し、そのうちの1人は鉄欠乏が疑われましたが、標準体型であっても15人(33%)の方に鉄欠乏が疑われる結果となりました。

鉄欠乏を予防・改善するには鉄を豊富に含む食品を摂取し、その吸収を高めるビタミンCなども組み合わせて、バランス良く食べることが大切です。協力いただいて得た研究結果をもとに、まずは食事の面から鉄欠乏の予防・改善のアプローチに取り組んでいきたいと考え、研究を進めています。

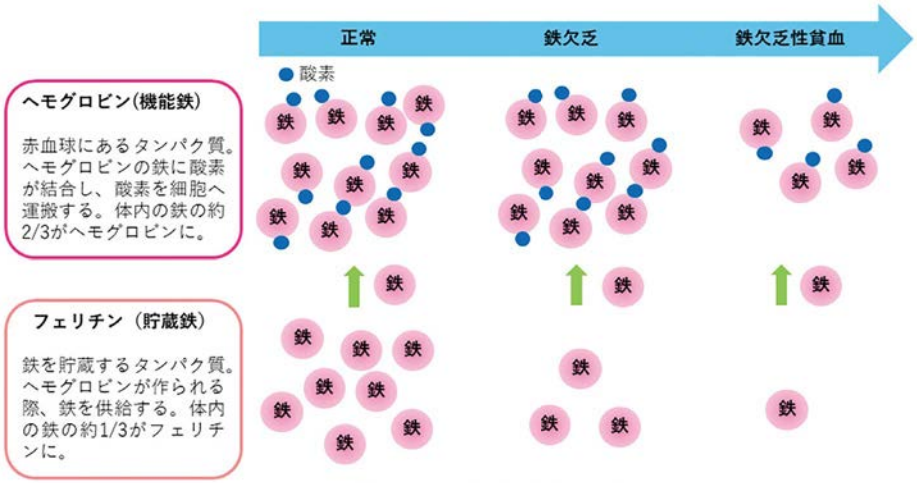


図　体内の鉄分布と鉄欠乏状態の変動