

● 妊娠と鉄欠乏性貧血



妊娠すると、胎児の成長や出産に備えるため、母体にさまざまな変化が現れます。

妊娠中は循環血液量が増加するにもかかわらず、赤血球そのものはそれほど増加しないため、血液が薄まり貧血になりやすくなります。さらに胎児の赤血球の原料となる鉄やたんぱく質を必要とするので、それらを母体から吸収していくことも母体が貧血になる重要な原因です。妊娠中期からは、胎児の成長が進むにつれ、ますます鉄を必要とするため、母体は重症の鉄欠乏性に陥りやすくなります。なお、非妊娠時でも、月経のある女性は鉄欠乏性貧血に陥りやすいです。貧血気味の方や妊娠中の女性は、赤みのお肉やレバー、ひじき、プルーンなど鉄分を多く含む食品を摂るようにしましょう。

【参考】管理栄養士国家試験問題解説（2018）、医療情報科学研究所、岡庭豊、