

# 鉄が使えない？ 炎症型鉄欠乏



会社員 ユリコさん・46

と慢性炎症につながるのです。

## 更年期障害の影に テケジヨあり

更年期障害とは、加齢に伴い卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が少なくなることが主な原因で起きる、さまざまな症状のことです。

50歳前後で不調があると「原因は女性ホルモン？」と思いがちですが、実は鉄欠乏が隠れているかもしれません。30代から徐々にふえる子宮筋腫や子宮内膜症で、生理の量が多くなり、鉄欠乏が進む人は少なくありません。閉経後も鉄欠乏が十分に回復できていない人もいます。

「更年期だからしょうがない」と思い込まず、鉄欠乏を疑うことも大切です。

## 「炎症」とは体内の火事。 腸から鉄を吸収できず フェリチンも使えない！

炎症とは、体で起こる火事のようなものです。かぜ、糖尿病、アトピー性皮膚炎、花粉症、脂肪肝などが原因であることも多いのですが、腸内環境の悪化や、肥満、日常生活における慢性的なストレスや寝不足、過労なども炎症の原因になります。

炎症があると、腸から鉄が吸収できなくなったり、体の中に鉄があっても必要なところに鉄を移動することができなくなったりします。「鉄貯

金」であるフェリチンが、普通預金から定期預金になってしまったようなもの。鉄はあるけど引き出せないし、必要などころに鉄を運べない、それが炎症型鉄欠乏の原因です。鉄が利用できないせいで、フェリチン値が高くなります。炎症がある場合、鉄は吸収されないの腸にあふれてしまいます。鉄は有害菌のエサになり、腸内環境が悪化します。炎症時は、鉄は食事から補うようにして、鉄サプリを

飲まないのが原則。鉄をふやすより、炎症を減らすほうが先です。人参養栄湯（血を補う）や小柴胡湯（抗炎症）などの漢方薬も活用して調整していくのもよいでしょう。また、たんぱく質（アミノ酸）をしっかりとることも重要です。

慢性的な炎症や酸化があるのと、爪に縦線がふえてくる傾向があります。酸化とはカラダがさびて、細胞が活性酸素で傷つき老化すること。年齢を重ねると、いろいろな病気を重ねると、いろいろな病気を重ねると、いろいろな病気を

## 鉄欠乏には、鉄不足型と炎症型がある

### 鉄不足型

(絶対的鉄欠乏)

鉄が  
足りない

INよりOUTが多い

↓ フェリチンは  
下がる

### 炎症型

(機能的鉄欠乏)

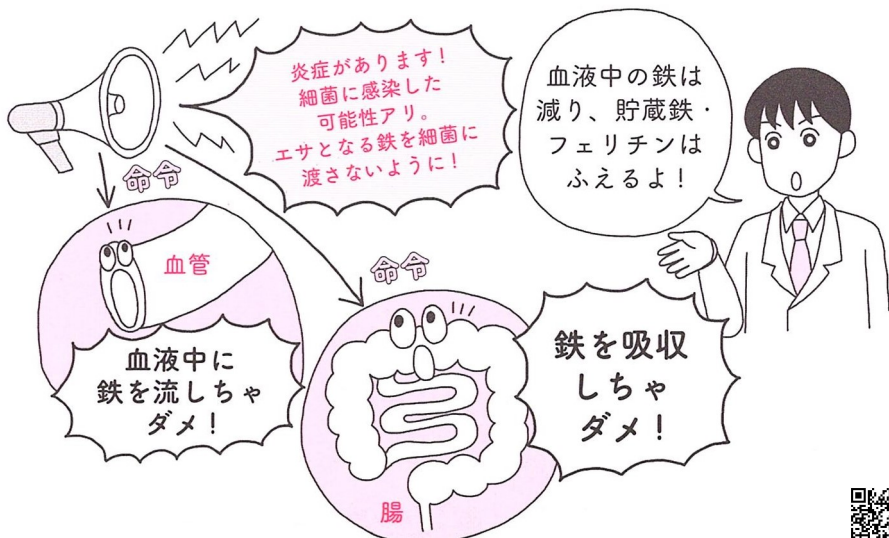
鉄があっても  
使えない

鉄の利用や吸収ができない

フェリチンは  
上がる ↑

## 炎症があると、体は血液中に鉄を流さない

### (炎症による鉄の利用障害)



※院内でご覧ください

