現代版の栄養失調である鉄不足について

鉄分は大切だ、鉄分が足りないと貧血になるといった知識は多くの方が持っていると思います。

近年の研究により以下の事実が明らかになっています。

・現代の日本人女性の多くが鉄分不足に陥っていること

・鉄分不足による多彩な症状を医師が知らないこと、見逃していること

・それらの症状に対し対症療法のみが行われ、返って問題が複雑化していること。

特に閉経前の女性のほとんど、癌や慢性炎症を有する患者さんのほとんどに鉄分不足（体内の貯蔵鉄の指標であるフェリチン値が100 ng/ml以下）があります。

中には下記のような症状がよくならず、他の医療機関から大量の薬剤（鎮痛剤、抗うつ剤、睡眠薬など）を処方されている人もいます。

鉄分不足の症状として、だるい・疲れやすい・頭痛・顔色が悪い・慢性的な冷え性・肩こり・動悸・息切れ・イライラ・神経過敏・注意力散漫・物忘れ・鬱（うつ）・めまい・微熱・朝の目覚めが悪い・爪がもろい・肌荒れ・風邪が治りにくい・抜け毛・ダイエットしても効果が出ない・脚のムズムズ感・氷を好んで食べる　といった症状が挙げられています。

対策としては鉄分の補給だけでなく、体が鉄分を有効利用するため蛋白質・脂質・ビタミン・他の微量元素もしっかり補給しなければなりません。

糖質摂取過剰でも鉄を消耗します。

現代版の栄養障害、栄養不足が体調を崩す大きな原因の一つだったのです。

上に挙げたような症状でお困りの方は、外科外来に相談に来て下さい。