妊娠中に鉄はどれだけ必要？

**赤ちゃんが細胞分裂し大きくなるには、栄養と酸素が必要です。細胞に酸素を運ぶ役割をするのが血液中のヘモグロビンです。その材料が鉄です。**

**例）体重55kgの場合**

1.5倍

**６７％**

**非妊時　　　　　妊婦**

**血球**

**４５％**

**５５%**

**３３％**

**血漿**

**血液を試験管に入れると**

**血液量**

**４２００ｃｃ**

**血液量**

**６３００ｃｃ**

ヘモグロビン

９

**全身へ（血清鉄）**

日本人の食事摂取基準２０１０年参考

**食物から１日に鉄を摂るめやす**

**１８～２９歳　（初期8.5ｍｇ/日　　中後期21.0ｍｇ/日）**

**３０～４９歳　（初期9.0ｍｇ/日　　中後期21.5ｍｇ/日）**

**赤血球の材料**

**→ビタミンB12,葉酸**

**鉄の吸収率を高める**

**→ビタミンC**

**ビタミンB12,葉酸：赤血球の材料**

**十二指腸で吸収　（初期吸収率　15％：約1.3mg/日吸収）**

**（中後期吸収率25％：約5.3ｍｇ/日吸収）**

**不足したら使います**

胎盤を通して胎児に行きます。妊娠32週以降は胎児も鉄を貯蔵していきます。母体の鉄が不足しても優先的に胎盤にへモグロビン（Hb）を取り込もうとします。鉄不足になると、お母さんは出血しやすくなり、産後の回復が遅れることもあります。赤ちゃんの育ちが悪くなることもあります。治療が必要な人は、薬で補いましょう。

妊娠中は、血液量が1.5倍に増える（血漿↑）ので、血液中のへモグロビンはうすまります。妊娠中は、月経が止まるので鉄が外に出ることはほとんどありませんが、赤ちゃんが成長するには妊娠前より1日に３００ｍｇ多くの鉄が必要になります。

**肝臓で貯蔵（貯蔵鉄）**

**骨髄でヘモグロビン（Hb）を造る**

血液中の鉄は貯蔵鉄として回収

**（妊娠中約５００ｍｇ必要）**

**（１ｍｇ程度の吸収、　約５～６ｍｇの吸収）**