鉄欠乏性貧血で、飲む鉄剤を始めた方へ

鉄剤の飲み方と副作用（鉄欠乏性貧血）

鉄が足りなくなって起こる貧血の治療は、原因を調べることと、足りない鉄を補うことの2つです。鉄剤は貯蔵している鉄が戻るまで数か月続けます。便が黒くなるのは心配ありません。

まず、原因を調べます

鉄欠乏性貧血の背景には、出血など、体の鉄が減る原因が必ずあります。女性では月経が最も多く、男性や閉経後の女性では、胃や腸からの出血（潰瘍、がんなどの腫瘍、痔、大腸の憩室など）をまず疑います。原因を見つけて対処することが根本の治療なので、便の検査、内視鏡（胃カメラ・大腸カメラ）、婦人科の検査を担当医が勧めることがあります。

飲み方と、続ける期間

- 血液のヘモグロビンは、通常6〜8週間で正常に戻ります
- ただし、それで終わりではありません。体に蓄えられる鉄（貯蔵鉄、血液検査ではフェリチン）が正常に戻るまで続けます。数か月かかります
- 途中でやめると、貧血がまた悪くなることがあります。やめる時期は担当医が血液検査で判断します。治療が終わったあとも再発することがあるので、血液検査で経過をみます
- お茶と一緒に飲んでも貧血の改善に影響はなかったとされています。胃酸を抑える薬など一部の薬は吸収を下げるので、飲んでいる薬をお伝えください

副作用について

- 便が黒くなります。薬の鉄によるもので、心配ありません
- 吐き気、胃の不快感、腹痛、便秘、下痢が出ることがあります。飲む時間を寝る前に変えるなどの工夫で楽になることがあるので、自己判断でやめず、担当医にご相談ください
- どうしても飲めないときは、注射の鉄剤という選択肢もあります

こんなときは相談してください

- 吐き気や胃の痛みがつらくて飲めないとき（薬の種類や飲み方を変えられることがあります）
- 黒い便に加えて、ふらつき、動悸、息切れが強くなったときは、早めに受診してください

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本鉄バイオサイエンス学会「鉄欠乏性貧血の診療指針」（2024年）Ⅲ-1 鉄剤の臨床効果と使用上の注意（1）
https://jbis.bio/archives/%e2%85%b2%e3%80%80%e9%89%84%e6%ac%a0%e4%b9%8f%e3%83%bb%e9%89%84%e6%ac%a0%e4%b9%8f%e6%80%a7%e8%b2%a7%e8%a1%80%e3%81%ae%
／同 Ⅲ-1 鉄剤の臨床効果と使用上の注意（3）（投与中止の時期）
https://jbis.bio/archives/%e2%85%b2%e3%80%80%e9%89%84%e6%ac%a0%e4%b9%8f%e3%83%bb%e9%89%84%e6%ac%a0%e4%b9%8f%e6%80%a7%e8%b2%a7%e8%a1%80%e3%81%ae%
3

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/iron-tablets