

### Q3. 妊娠中は貧血にならないように鉄分のサプリメントを摂取した方がよいですか？ [CQ109]

**貧血を予防する目的で鉄分のサプリメントを摂取することは勧められません。**

貧血を予防する目的で妊娠中に鉄分のサプリメントを摂取すると、貧血になりにくくなることは期待できます。ですが、胃腸への刺激や便秘・下痢といった消化器症状を伴うこともあります。また、鉄分のサプリメントを摂取することによる母体や胎児・新生児への影響については、良い影響、悪い影響のどちらに関しても、はっきりとした結論は出ていません<sup>1-4)</sup>。

以上より、鉄分のサプリメントを摂取することで貧血になりにくくなる可能性はありますが、消化器症状を伴うことがあり、また、他に母子にメリットがあるという結論は得られていないため、貧血を予防する目的で鉄分のサプリメントを摂取することは勧められません。

なお、上記は貧血と診断されていない時に、貧血を予防する目的で摂取する鉄分のサプリメントについての場合です。妊娠中に貧血と診断され、鉄剤を処方された場合には、きちんと内服しましょう。

#### 引用・参考文献

- 1) National Institute for Health and Care Excellence. Antenatal care for uncomplicated pregnancies [CG62] (updated 2017). 2008.  
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg62/evidence/full-guideline-pdf-196748323>,  
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg62/resources/antenatal-care-for-uncomplicated-pregnancies-pdf-975564597445> [updated]
- 2) Cantor AG, Bougatsos C, Dana T, Blazina I, McDonagh M. Routine iron supplementation and screening for iron deficiency anemia in pregnancy: a systematic review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med.* 2015 Apr 21;162(8):566-76.
- 3) Peña-Rosas JP, De-Regil LM, Garcia-Casal MN, Dowswell T. Daily oral iron supplementation during pregnancy. *Cochrane database Syst Rev.* 2015 Jul 22;(7):CD004736.
- 4) Peña-Rosas JP, De-Regil LM, Gomez Malave H, Flores-Urrutia MC, Dowswell T. Intermittent oral iron supplementation during pregnancy. *Cochrane database Syst Rev.* 2015 Oct 19;(10):CD009997.