

## 菜食主義者が「頭痛で悩む時」

東区・郡元支部  
(ディイジークリニック) 武元 良整

### はじめに

健康習慣に野菜をしっかり摂取しようと考  
える方は多いと思います。厳格な菜食主義が  
「頭痛原因」のひとつになる事があると知ら  
されました。その症例を呈示します。

### 症 例

30歳代、女性。

主訴：1年前からの頭痛。

既往歴：入院歴なし。

現病歴：雨天・曇天や、生理前後で頭痛が  
悪化しやすい。頭痛時は鎮痛剤を内服してい  
るが、毎日服用することもある。1ヶ月前に  
脳外科受診、CT画像では正常。頭痛薬処方  
でも無効。婦人科受診では、頭痛を来たすよ  
うな婦人科的所見なし。定期的な運動習慣なし。  
ビタミンB<sub>12</sub>欠乏時の問診<sup>1)</sup>では（文献1  
の表1の12項目） 口内炎、舌痛、頭痛、

朝起床困難、などの3項目を訴える。問診  
からビタミンB<sub>12</sub>低下を疑い精査した。

背景：  
・アレルギー歴：無し  
・非喫煙、非飲酒（飲酒で頭痛あり）  
・職業：事務職（デスクワーク）、1人暮らし  
・身長155cm、体重48.0kg、BMI19.9

### 来院時検査成績

末梢血液一般：CBC（complete blood count）  
は以下。

RBC：404万/μL、Hb：12.5g/dL、MCV（mean  
corpuscular volume：平均赤血球容積）：86.4fL、  
MCH（mean corpuscular hemoglobin：平均赤血  
球血色素値）：30.9pg、MCHC（mean corpuscular  
hemoglobin concentration：平均赤血球血色素濃  
度値）：35.5%，PLT（血小板数）：19.7万/μL、  
網状赤血球1.5%

### 血液生化学：

血清鉄：92μg/dL、フェリチン：22.8ng/mL、  
総蛋白：6.9g/dL

### 特殊検査：

ビタミンB<sub>12</sub>：158pg/ml（基準値180～914）、葉  
酸：7.0ng/ml（基準値4以上）

### 末梢血液像

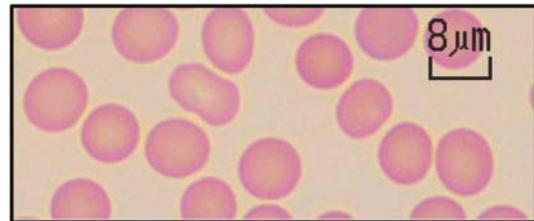


図1 MCV値が86.4と軽度小球性の傾向、鉄欠乏  
状態を反映しているため。

（末梢血液画像は鹿児島市医師会臨床検査センター血液  
検査室へ依頼し撮影いただきました）

検査診断：ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症

臨床経過：ビタミンB<sub>12</sub>の低値が判明し、  
もう一度問診を取り直した。四肢しびれもある  
という。食事習慣の問診から菜食主義者と  
判明。非経口的にビタミンB<sub>12</sub>投与を毎週1回  
開始。治療継続6週目には頭痛軽快。ビタミ  
ンB<sub>12</sub>の回復目標を500pg/ml以上と考え、治  
療継続中。

コメント：「食事で病気を予防」するとい  
う考えがあります。家森（やもり）教授<sup>2)</sup>は  
予防医学の対談記事で長寿の秘訣6力条を推  
奨されています。厳格な菜食主義者では魚や  
肉が不足し、ビタミンB<sub>12</sub>不足になります。

家森先生が提唱する6力条です。

1. 魚や肉をバランスよく食べる
2. 大豆やナツツ類は十分に

3. 野菜や果物もたっぷりと  
 4. 牛乳や乳製品も積極的に  
 5. 動物性脂肪はほどほどに  
 6. 過剰な塩分は取らない  
 今月のKAGO食スポ - ツ配信の記事 (図2)  
 は『バランス良く』です。

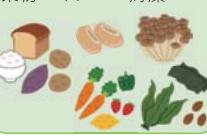
## 文 献

1. 武元良整:「疲労・たちくらみ」「頭痛」  
 を訴える時 - ビタミンB<sub>12</sub>低下の可能性 -  
 鹿児島市医報 第57巻第11号 (通巻665号):  
 46-47, 2018  
 2. <https://www.bee-lab.jp/interview/yamori/03.html>

## 動物性食品 × 植物性食品 バランスよく

Q 動物性食品と植物性食品は「どちらがいい?」

A それにいいところ = とれる栄養素をもっています!

<b>①動物性</b> 肉・魚・貝・卵・乳製品 	<b>②植物性</b> 穀類・いも・豆・野菜・果物・キノコ・海藻 	<b>主にとれる栄養素は?</b>			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <b>動物性で多く摂れる</b>          タンパク質 脂質 ビタミンD          ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6          ビタミンB12 ピオチン パントテン酸          リン 銅 セレン ベリル ブリウム  </td> <td style="width: 33%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <b>どちらにも含まれる</b>          ビタミンA ビタミンE ビタミンB1          カルシウム 鉄 ヨウ素       </td> <td style="width: 33%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <b>植物性で多く摂れる</b>          糖質 ビタミンK ヨウ素 ビタミンC          マグネシウム カリウム マンガン          モリブデン 食物繊維       </td> </tr> </table>			<b>動物性で多く摂れる</b> タンパク質 脂質 ビタミンD ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6 ビタミンB12 ピオチン パントテン酸 リン 銅 セレン ベリル ブリウム 	<b>どちらにも含まれる</b> ビタミンA ビタミンE ビタミンB1 カルシウム 鉄 ヨウ素	<b>植物性で多く摂れる</b> 糖質 ビタミンK ヨウ素 ビタミンC マグネシウム カリウム マンガン モリブデン 食物繊維
<b>動物性で多く摂れる</b> タンパク質 脂質 ビタミンD ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6 ビタミンB12 ピオチン パントテン酸 リン 銅 セレン ベリル ブリウム 	<b>どちらにも含まれる</b> ビタミンA ビタミンE ビタミンB1 カルシウム 鉄 ヨウ素	<b>植物性で多く摂れる</b> 糖質 ビタミンK ヨウ素 ビタミンC マグネシウム カリウム マンガン モリブデン 食物繊維			
<b>栄養のはたらきは3つ</b> 					
<b>バランスを整えるコツ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の中でいろんな食材を摂るようにする</li> <li>・近日で食べたものを振り返り、摂っていない食材を選ぶ (外食も同様)</li> <li>・摂りすぎ、摂らなさすぎは次の日以降で調整</li> </ul>					
<b>植物性・動物性どちらかに偏った食事では不足する栄養素出でます。</b> <b>栄養のはたらきをしっかり食事でカバーするためには、いろんな食品を<b>バランスよく</b>「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」の5点セットを心がけましょう!</b>					

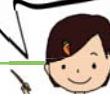
かごしょく

通信

Vol.23

2019年 4月号

※転載はご遠慮ください



◎あんかけ焼きそば (2人分)

焼きそば麺

豚肉	100 g	2玉	〈作り方〉	※食事改善・対策は続けることが大切です
シーフードミックス	20 g	1	野菜類は食べやすいサイズに切る (大きさをそろえる)	
白菜	100 g	2	フライパンを熱し、ごま油で肉→シーフード→野菜の順	
チンゲン菜	60 g	3	に炒める	
人参	30 g	4	水を2/3カップと調味料をフライパンに入れる	
きくらげ	1 g	5	ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける	
(飾り)ウズラの卵	2個	6	フライパンに油をひき、焼きそば麺を入れてほぐし、軽く押さえつけて焼き色を付ける	
ゴマ油	適量		皿に5をのせ、4をかける。ウズラの卵を上に飾る	
酒、しょうゆ、オイスター調味料	大さじ1		〈ポイント〉	
中華スープ素	小さじ2		動物性食品と植物性食品と一緒に使ったメニュー	
(とろみ)水溶き片栗粉	適量		主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー	

【依頼元】

医療法人 デイジー

info@daisy-clinic.com

【発行元】

KAGO食スポーツ info@kg-sport.com

図 2

鹿児島市医報 第58巻第5号 (通巻687号) 2019 (令和元年)

37