

## スポーツ愛好家、倦怠感で来院 —その共通点は貧血なし—

東区・郡元支部  
(よしのぶクリニック) 武元 良整

健康的に過ごしていながら、倦怠感、たちくらみ、頭痛などの貧血症状を主訴に来院の方が秋には多くなります。共通するのは血液生化学検査では正常。しかし、主訴の背景に潜む生活歴を詳しく問診し、読み解くと倦怠感のなぞが解けることもあります。

以下に、スポーツ愛好家、貧血は指摘されないが、疲れが残る10歳代から40歳代の共通点を紹介します。

表1には7人の主訴、スポーツ歴を、表2にその検査結果を示します。赤字部分は要治療と考えられる項目です。今回、1例だけを紹介します。他の6例にみられる検査値の共通点から治療法を考えてみてください。

### 症 例

中学2年生男子。

主訴：倦怠感、顔面蒼白、頭痛。

背景：毎日、1.5時間のバスケットボール部の練習あり。先月、上記主訴で近医受診し「起立性調節障害」と診断されている。

血液生化学検査は正常範囲。精密検査の結果、表2のように、低フェリチンが判明。潜在性の鉄欠乏状態と考えられた。その後、葉酸値も低値であった。

診断：潜在性の鉄欠乏性貧血。

末梢血液像（図1）：貧血無し、症例A赤血球は大小不同あり、潜在性の鉄欠乏状態と考えられた。しかしHb:15.0, MCV値は88.6と正

常範囲。

経過：典型的なかくれ貧血とも言える症例。鉄欠乏性貧血の治療開始により頭痛消失。同時に葉酸低下に対しての内服にて倦怠感も改善した。

まとめ：症例に共通するのは、末梢血検査は正常範囲。それぞれ、鉄分、ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、そして亜鉛欠乏の検査結果から治療開始すると「倦怠感・頭痛」の改善を認めました。図2にはスポーツ管理栄養士による食事の大切さを紹介しました。

表1 7人の背景

症例	年 齢	性別	主 呂	ス ポ - ツ歴	BMI
A	10歳代	男	倦怠感、顔面蒼白、頭痛	バスケットボール	不可
B	20歳代	女	たちくらみ、頭痛	中学陸上部	16.9
C	20歳代	女	倦怠感、たちくらみ、顔面蒼白	中高バレー、体操	21.1
D	40歳代	女	倦怠感、頭痛	トライアスロン	17.9
E	40歳代	女	倦怠感、頭痛	トライアスロン	19.3
F	50歳代	女	倦怠感、頭痛	トライアスロン、マラソン	19.2
G	40歳代	男	倦怠感、頭痛	毎日ジョギング、3km	20

表2 7人の検査成績

症例	総蛋白	血色素	MCV	血清鉄	フェリチン	ビタミンB <sub>12</sub>	葉酸	亜鉛
A	7	15	88.6	113	13.9	412	4	NT
B	7.1	13.8	91.2	64	107.6	197	4.6	108
C	8	12.4	89.8	83	10.5	341	5.8	93
D	6.6	13.5	90	101	47.2	324	8.8	69
E	7.4	13.2	93.5	92	48.3	253	17.2	67
F	7.1	14.1	91.4	123	50.1	828	8.5	68
G	6.6	12	77.5	22	6.6	149	5	70

NT = not tested

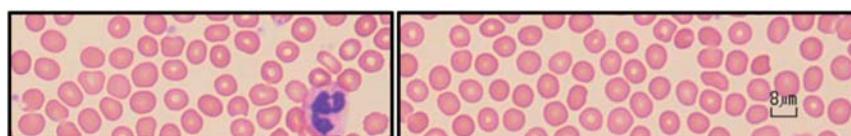


図1 末梢血液像

（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）

# かごしよく通信

## 便利生活でミネラル不足にご用心！

「仕事や家事で忙しい」「食べる時間もなければ作る時間もない」そんな状況でついいつい便利なインスタント食品や加工食品に頼ってしまいがちですが、そのような食生活が続くと「ミネラル」不足が起こっているかも！？

ミネラルって何？



- ①からだをつくる構成成分
- ②体のはたらきを調整する



血液濃縮

食欲不振

筋肉痛

骨粗鬆症

貧血

成長障害

免疫低下



精神疾患

代謝異常

神経疾患

筋肉収縮・神経興奮性の調整

まごわやさしい  
食品をとろう！

ミネラルは互いに  
バランスをとっている



- ・加工食品はPが多く含まれている
- ・不足を補おうとサプリメントを過剰に摂取するとバランスを崩し逆効果を招くことも

ミネラル  
が豊富な食品



豆・大豆 ゴマ・ナツツ わかめ・海藻 野菜・色濃  
さかな 椎茸・きのこ イモ

なるほど！情報

・塩分(Na)のとり過ぎは血液量の増加=高血圧を招きます。Naとバランス関係のKを多くとることで体の外にNaを排出してくれます  
→野菜・果物をたくさん食べよう

・亜鉛と銅はバランス関係  
亜鉛↑銅↓ 銅欠乏は貧血に  
亜鉛↓銅↑ 酸化ストレス↑

【依頼元】医療法人良整会 よしのぶクリニック  
info@ryouseikai.jp

【発行元】KAGO食スポーツ  
info@kg-sport.com

Vol.30  
2019年  
11月号



### ◎ 豆腐ときのこの磯天ぷら

#### 【材料】

木綿豆腐	1/4 丁	小麦粉	大さじ 3
お好みのきのこ	100 g	冷水	大さじ 3弱
(マイタケ、えのき、エリンギ)		あおのり	小さじ 1/2
揚げ油	適当	塩昆布	小さじ 1

#### 【衣液】

#### 【作り方】

- 1 豆腐は一口大のサイズに切り、キッチンペーパーで水気を切る
- 2 きのこは適当な大きさの小房に分ける
- 3 ボウルに小麦粉・冷水を入れてよく混ぜる
- 4 3に塩昆布とあおのりをいれて均一によく混ぜる
- 5 3に豆腐ときのこをからめて、180°Cの油でカラッと揚げる

塩昆布から旨味と塩味が  
出るのでそのままでもおいしく召し上がれます♪  
具を変えていろんな食材  
をお楽しみください



図 2