

## 鉄欠乏性貧血と思ったが？

— Hb : 8.7g/dL, MCV : 70.8fL —

東区・郡元支部  
(よしのぶクリニック) 武元 良整

### はじめに

鉄欠乏性貧血でも、鉄剤と併用してのビタミンB群の補充が必要であった症例を紹介いたします。

### 症例呈示

女性、30歳代。

主訴：健診で貧血を指摘されて来院。

病歴：3年前の妊娠中は貧血の指摘なし。2年前から立ちくらみ・眩暈がある。経血量普通。高校の頃から15年間ダンスをしている。現在は週1回の練習。

生活歴：飲酒：1～3回/週、酎ハイ350mL、非喫煙。身長159cm、体重47kg、BMI：18.5。来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC : 397万/ $\mu$ L, Hb : 8.7g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 70.8fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球血色素量) : 21.9pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球血色素濃度値) : 30.9%, PLT(血小板数) : 17.9万/ $\mu$ L, 網状赤血球1.4%

生化学：血液生化学

血清鉄 : 11 $\mu$ g/dL, フェリチン : 4.2ng/mL

### 特殊検査

ビタミンB<sub>12</sub> : 195pg/mL (基準値180～914)。

葉酸 : 4.0ng/mL (基準値4以上)

検査診断：MCVとMCHの値から小球性低色素性貧血。

末梢血液像(図1)：大球性 (ビタミンB<sub>12</sub>欠

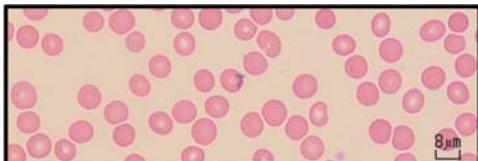


図1

(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)

乏と葉酸欠乏を示唆)と小球性(低フェリチンを意味)の2種類の赤血球像を認める。

治療経過：4ヶ月間で治療終了。ビタミンB<sub>12</sub>と葉酸も補充。

治療開始から4ヶ月後の末梢血液像(図2)：CBC(検査項目の単位省略)ではRBC456 : Hb13.3 : MCV86.6 : MCH29.2 : PLT15.7, 網状赤血球1.3%, 血液生化学所見：血清鉄 : 121, フェリチン : 35.7。

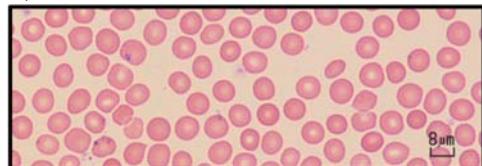


図2

図1の初診時と比較して赤血球の大小不同と多染性は消失し、均一な赤血球が出現した。

### 考案

文献<sup>1)</sup>で紹介したビタミンB<sub>12</sub>低下を疑う12項目はこの症例では以下の5項目でした。疲労、立ちくらみ、便秘や下痢、朝起床困難、記憶力が低下？寝ても寝ても眠い。

以下はビタミンB<sub>12</sub>低下のおもな原因です。

1. 吸収不良：軟便や下痢の傾向。
2. 食欲不振による食事摂取量減少、るいそう。
3. 鉄剤単独内服にともなう造血亢進でビタミンB群が消費された可能性。
4. 菓食主義者。
5. 乳製品アレルギーのためその摂取を控えている。
6. 多汗(スポーツ歴が5年以上と長い・高熱環境での長時間勤務など)。
7. 20年以上の飲酒歴。
8. 妊娠歴・子宮筋腫・痔疾患など
9. 薬剤性(ピル)

### 文献

1. 武元良整：ビタミンB<sub>12</sub>低値の夏 - その時、MCV値は大球性とならず - 鹿児島市医報第58巻第10号(通巻692号) : 22-25, 2019

## 5大栄養素だけじゃない！「機能性成分」をとりいれよう

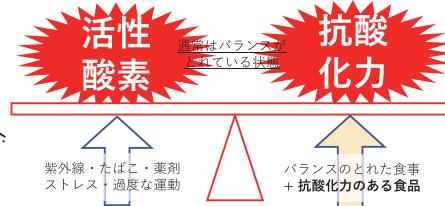
食事は栄養素の摂取だけではなく、感覚機能（五感）や生体調整機能もあります。今回は、生体調整に関わる「機能性成分」の中でも「ファイトケミカル（※）」に着目！日常生活をよりよく送るために積極的にとり入れましょう。※ファイトケミカル…野菜や果物の色や香り、辛味、苦みなどに含まれる機能性成分

ファイトケミカルに期待される機能：抗酸化力

体内に取り込まれた酸素は代謝によって「活性酸素」に代わります。（=酸化）

代謝以外にも、紫外線やたばこ、薬、ストレス、過度な運動で過剰に生成されると細胞を傷つけてしまいます。

活性酸素の発生を抑制し、傷ついた細胞の修復を助けるはたらきを抗酸化力といいます。



ファイトケミカル

### ポリフェノール

アントシアニン



食品：ぶどう・リンゴ(皮)・イチゴ・ブルーベリー・ナス(皮)・赤しそ・赤玉ねぎ・黒米・黒ゴマ・黒豆

飲料：果実酢・しそジュース・赤ワイン

ヨーヒーポリフェノール

飲料：コーヒー



### カテキン

飲料：緑茶・紅茶

### タンニン

食品：柿・バナナ

飲料：茶・赤ワイン

### イソフラボン

食品：大豆製品

飲料：豆乳

### ルチン

食品：ソバ・ショウガオール

### フェルラ酸

食品：玄米

### カカオポリフェノール

食品：チョコ・ココア

色

香

渋

辛

苦

### カロテノイド

β-カロテン

食品：緑黄色野菜

リコ펜

食品：トマト・スイカ

### ルテイン

食品：ほうれん草・ブロッコリー

β-クリプトキサンチン

食品：みかん・ばんかん・柿

アスタキサンチン

食品：エビ・カニ・サケ

### イオウ化合物

硫化アリル

食品：らっこう・ニンニク

ねぎ・にら・玉ねぎ

その他

食品：大根・わさび・キャベツ

かごしょく通信

Vol.32  
2020年  
1月号

## 多種類を組み合わせてとりましよう

### ◎ 疲労回復☆抗酸化スムージー

#### 【材料】(2人分)

りんご(皮つき)	1/2 個
いちご	4 個
バナナ	1 本
ほうれん草	2 束
豆乳	200 cc

#### 【作り方】

- 1 食材はそれぞれきれいに水で洗う
- 2 リンゴは皮つきのまま芯を除く
- 3 イチゴはへタを切る
- 4 バナナは皮をむく
- 5 ほうれん草はへタを切る
- 6 全ての材料をミキサーに入れてよく混ぜる

### ◎ 赤ドレッシング

#### 【材料】(2人分)

赤玉ねぎ	1/2 個
ブルーベリー酢	大さじ 4
オリーブオイル	大さじ 4
塩	小さじ 1
こしょう	少々

#### 【作り方】

- 1 赤玉ねぎは皮をむいて適当な大きさにカットする
- 2 ミキサーに1と他の材料をすべて入れ、よく攪拌する
- 3 お好みの野菜にかけて召し上がる

千切りした大根とスライスした玉ねぎを混ぜ、ブロッコリーとトマトを飾り、上からドレッシングかけると…抗酸化力と色味を楽しめます♪



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

※転載はご遠慮ください

【発行元】KAGO食スポーツ  
info@kg-sport.com



図3