

主訴：脱毛症と不妊，貧血なし？

— Hb : 13.8g/dL, MCV : 89.6fL, MCH : 31.1pg —

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

生化学：血液生化学

血清鉄 : 42μg/dL, フェリチン : 11.4ng/mL

特殊検査

ビタミンB₁₂ : 214pg/mL (基準値180~914)。

検査診断：潜在性の鉄欠乏性貧血²⁾(WHO基準：フェリチン値が12.0ng/mL未満)。ビタミンB₁₂欠乏。

末梢血液像(図1)：大球性(ビタミンB₁₂低下)と小球性低色素性・橢円(低フェリチン)の3種類の赤血球像を認める。

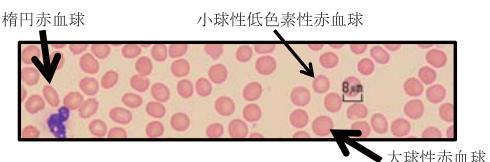


図1

(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)

治療

不妊症は「当帰芍薬散」「桂枝茯苓丸」の内服を開始。貧血は鉄剤とビタミンB₁₂処方を近医へ依頼。

考案

漢方の(血虚+水滯)は冷え症を意味します。内科診断名としては貧血です。それを裏付けるように本例は検査で低フェリチン、

低ビタミンB₁₂でした。つまり、冷え症は、漢方では当帰芍薬散の証と言えます。

今月は、管理栄養士から「みかん」の話題です(図2)。

文献

1. 武元良整：ビタミンB₁₂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
2. 武元良整：「かくれ貧血の頻度」をご存知ですか？鹿児島市医報 第58巻第9号(通巻691号) : 46-47, 2019

はじめに

問診からビタミンB₁₂不足¹⁾と潜在性の鉄欠乏性貧血²⁾(かくれ貧血)を疑った症例を呈示します。

症例

30歳代、女性。

主訴：2年来的脱毛症と不妊症。

職業：営業職

現病歴：結婚2年目。婦人科では夫も異常なし。2年前から円形脱毛がはじまり、髪の毛が抜けた。その時期は転職した頃。経血量多め。睡眠は良好。

<漢方的問診>疲れやすい(気虚)，お腹が張ることがある(氣鬱)，便秘(瘀血)，目が疲れる，生理不順，脱毛(血虛)，車に酔いやすい(水滯)，寒がり(寒証)。

<ビタミンB₁₂低下を疑う12項目の問診>文献¹⁾から以下の4項目と一致。疲労，たちくらみ，便秘や下痢，頭痛，朝起床困難。

入院・既往歴・アレルギー歴：なし。毎年の健診ではすべて正常範囲。

生活歴：飲酒歴なし，非喫煙。身長171cm，体重63kg，BMI：21.5。

運動歴：中学から高校までジャズダンスをしていた。

腹証・舌診：右臍傍痛高度，左臍傍痛軽度(瘀血)，歯痕舌軽度(水滯)。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC : 444万/ μ L, Hb : 13.8g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 89.6fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球血色素量) : 31.1pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球血色素濃度) : 34.6%, PLT(血小板数) : 17.6万/ μ L, 網状赤血球1.4%

かごしょく通信

みかんを食べて体調管理！

今年度も残りわずかになりました。受験を控える子もいれば、子どもから大人まで新型コロナウイルス対策も重要視されていますが、重要なことは体調・健康管理です。今回は今が旬の「みかん」と健康管理に注目して、ぜひ体調・健康管理に手軽にとりいれましょう！

みかんの栄養

ビタミンC

1個に約35mg(1日の約1/3量)
免疫力を高めて風邪予防！

β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、
皮膚や粘膜を正常に保つ
はたらきがあります！

ペクチン

水溶性食物繊維。整腸作用が
あります。免疫力を高める
には腸の健康がカギ！

クエン酸

ストレスや運動などからの
疲労回復に効果的。

β-クリプトキサンチン

β-カロテン同様、
体内でビタミンAに変換され、
皮膚や粘膜を正常に保つ
はたらきがあります！

抗酸化力

β-カロテン、β-クリプトキサンチンは抗酸化力があり、活性酸素の発生を抑制します

はたらきは同等！

種類いろいろ

鹿児島の柑橘類



紅甘夏



桜島
小みかん



ゆず



ぽんたん

たんかん



きんかん



極早生
温州ミカン

かごしまの食ウェブサイトより

そのままでも食べやすい柑橘類。鹿児島県にはいろんな種類が各地域にあります！旬の“みかん”で風邪を予防しよう！

Vol.34
2020年
3月号

免疫力アップ！みかんスムージー

【材料】

(1人分)

みかん	1個
りんご	1/6個
にんじん	30 g
レモン果汁	小さじ1
水	大さじ1

【作り方】

- 1 みかんは皮をむく
- 2 リンゴはきれいに洗って種の部分を切り落とす
- 3 にんじんは皮をむいて適当なサイズに切る。
レンジに2分かけて柔らかくする
- 4 全ての材料をミキサーにかける

ビタミンC	39 mg
β-カロテン	2.2 mg
β-クリプトキサンチン	1.7 mg
食物繊維	2.5 g
一水溶性食物繊維	0.9 g

みかんの部分を他の柑橘に変えたり、量を調整してもOK！酸味や甘味がそれぞれ特徴がありますので、お好みの種類・分量・割合でお試しください♪



【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2