

異型リンパ球増加とPanic Value

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

末梢血液像（白血球分類）に異型リンパ球14%認めた症例を報告します（図1）。本症例は育児その他の多忙な生活背景下での感染例です。

症例呈示

女性、30歳代

主訴：疲労感、食欲不振、頭痛、眩暈、立ちくらみ。

病歴：4年間に2度の妊娠中も貧血の指摘なし。1ヶ月前から疲労、立ちくらみ、眩暈がある。1ヶ月前の健診では貧血の指摘なし。腎機能の軽度低下のみ指摘された。6ヶ月前からピル内服継続。来院時の体温37.0度、血圧105/69、脈拍87/分。

職歴：数ヶ月前から、事務パートの勤務を始めた。勤務時間は朝9時から17時。

家族歴：3歳長女、2歳長男とご主人の4人家族。1年前、ご主人の転勤で鹿児島へ。

運動歴：中学ではバレーボール部。現在は週1回の練習。

生活歴：飲酒1回/週、ビール500mL、非喫煙。

理学所見：頸部リンパ節腫脹なし。咽頭発赤なし。身長155cm、体重43kg、BMI：17.9。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

WBC：5700/ μ L、RBC：435万/ μ L、Hb：12.0g/dL、MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：82.3fL、MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球血色素値)：27.6pg、MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球血色素濃度値)：33.5%、PLT(血小板数)：12.4万/ μ L、網状赤血球1.1%

生化学：

AST：43IU/L、ALT：46IU/L、LDH：271IU/L。

特殊検査：

ビタミンB₁₂ 380pg/mL (基準値180～914)、葉酸：7.7ng/mL (基準値4以上)、Zn (亜鉛) 59 μ g/dL (基準値：80から130)

末梢血液像(図1)：MCVとMCHの値から小球性低色素性貧血、大型の異型リンパ球（矢印）を14%認めた。

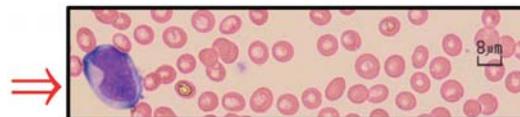


図1

(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)

診断：1. 肝機能も軽度上昇し、ウイルス感染症を疑う。ウイルス検査未施行。2. 小球性低色素性貧血(Hbが12.0以下、MCV：83以下、MCH：28以下)。3. ビタミンB₁₂値は軽度低下。4. 亜鉛欠乏症。

まとめ

表1の5例中4例はPanic Value¹⁾に相当し入院治療を要しました。医師会検査センターへ

表1 異型リンパ球増加症例
(令和2年2月から5月に来院の5症例)

症例	年齢	性別	主訴	異型リンパ球%	AST	ALT	LDH	罹病期間	入院
1	20	女	倦怠感	58.5	118	142	425	14日	有
2	16	女	咽頭痛	45	37	60	302	17日	有
3	20	女	咽頭痛	18.5	25	17	202	7日	無
4	22	女	倦怠感	57.5	156	225	368	14日	有
5	16	男	倦怠感	45.5	32	22	327	9日	有

全例に、高熱と倦怠感、咽頭痛を認めた。肝機能値は経過中の最高値を示す。異型リンパ球の著明な増加と肝機能障害が特徴とされる伝染性单核球症を疑う。確定診断にはEBウイルスの抗体価検査が必要。

「異型リンパ球増加」時の担当医への緊急報告基準値（Panic Value）を確認したら、20%以上を目安に報告しているとの事でした。

図2は管理栄養士からのメッセージです。
感染対策に栄養は大切です。

文 献

1. 武元良整：Panic Valueをご存知ですか？
鹿児島市医報 第58巻第8号（通巻690号）：
44-45, 2019

おうち時間で栄養が偏っていませんか？

緊急事態宣言の解除を受け、少しずつ日常に戻っているかもしれません。自粛期間中の食事はいかがでしたか？食事は食べたその時の代謝・消費に利用されるだけでなく、体の中に蓄えたり、足りないとときは蓄えを使ったりして、生活や身体に影響がないようにやりくりする機能が備わっています。しかし、過不足が習慣化することで少しずつ影響が生じてきます。自粛期間中の偏りがあった方はこれから季節に影響が出てくるかも！？今月は、そんなあなたにおすすめの栄養情報を届けします！

偏りで起こる症状「あるある」



改善しよう栄養の偏り～ポイントとなる栄養素～

たんぱく質×ビタミンB6

身体の材料「タンパク質」。筋肉づくりや肌の代謝にも欠かせません。ビタミンB6はタンパク質代謝を助けてくれます。

食品例：カツオ、マグロ、鮭、サンマ、レバー

ビタミンD×カルシウム

紫外線照射で体内生成される「ビタミンD」食事でも摂取しましょう。カルシウムの吸収を助ける栄養素で骨づくりにも欠かせない！

食品例：ビタミンD/魚類、きのこ類
カルシウム/乳製品、大豆製品

鉄×ビタミンB12×亜鉛

貧血の予防・対策にはどれも欠かせない栄養素。偏った食事によって特に不足しやすいので、意識的につついていきましょう！

食品例：レバー、カキ、サンマ、アサリ、牛肉



エネルギーの調整は食事の質と適度な運動

摂取エネルギーを抑えめに

低脂質たんぱく質の食品を選択、ごはんの量を減らす、油の使用を控めめに（部位や料理）

消費エネルギーを増やす

適度な運動、特に有酸素運動（ウォーキング、ランニング、体操等）

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

【発行元】 K A G O 食スポーツ / info@kg-sport.com

かごしょく通信

Vol.37
2020年
6月号

鮭フレーク入りクラムチャウダー

【材料】 (2人分)

あさり(むき身)	30 g
鮭フレーク	大さじ1
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
しめじ	20 g
バター	10 g
水	2/3カップ
固体コンソメ	1個
豆乳	1カップ
塩こしょう	少々
パセリ	少々

【作り方】

- 1 玉ねぎはスライス、じゃがいもはコロコロに切る
- 2 鍋にバターを入れて温め、玉ねぎ、じゃがいも、しめじを炒める
- 3 水と固体コンソメを入れて、あさり、鮭フレークを入れる
- 4 ひと煮立ちしたら豆乳を入れる
- 5 塩こしょうで味をととのえる
- 6 カップに盛り付け、上にパセリを散らす

スープは具材を変えることでいろんな栄養がとりやすい料理。魚も缶詰やフレークなどを活用するとよりやすですよ♪



※転載はご遠慮ください

図 2