

健診で血小板増加を指摘されて

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

健診で血小板数增加を指摘され、1ヵ月間に5例が来院。症例報告致します。

症例 A 20歳代、女性。

主訴：健診で血小板数增加(40.8万)を指摘され来院。

病歴：3人の子供（小学生2人と1歳未満の3人）育児中、妊娠中は貧血で鉄剤内服継続していた。子宮筋腫などの指摘はない。

症例 B 40歳代、女性。

主訴：健診で血小板数增加(42.2万)を指摘され来院。

病歴：健診日が生理の最終日、飲酒歴なし。胆石症で薬剤内服中。

症例 C 40歳代、女性。

主訴：健診で血小板数增加(42.5万)と大球性(MCV: 98.3)を指摘されて来院。

病歴：生理1週間後に健診を受けた。過多月経あり。非喫煙・非飲酒。

症例 D 40歳代、女性。

主訴：健診で貧血と血小板数增加(42.2万)を指摘され来院。

病歴：昔から貧血だが、特に困っていない。非喫煙・飲酒せず。経血量多い。婦人科疾患の指摘なし。

症例 E 20歳代、女性。

主訴：健診で血小板数增加(40.6万)を指摘され来院。

病歴：2年前から職場の健診で血小板数増加を指摘されているが、再検査では正常範囲。自転車通勤で、30分。多汗である。下痢傾向。慢性胃腸炎あり。

<血小板数増加の原因>

その原因として表2に示す病態¹⁾が知られています。来院時、5例の血小板数は健診時よりも改善しています。症例Aは妊娠・出産後、B, C, Dは過多月経による、そして症例Eは慢性下痢・炎症が血小板増加の原因と考えました。

<その治療>

治療は血小板増加の原因を取り除く事になります。過多月経・慢性下痢への対策と同時に自覚症状の改善が必要です。5例中4例は疲労、たちくらみ、頭痛を訴えました。疲労の

表2 血小板増加の原因¹⁾

- | | |
|-------------|--|
| A. 反応性血小板増加 | 1. 一過性の反応性血小板増加症 |
| | 2. 急な失血による |
| | 3. 血小板減少からの回復期 |
| | 4. 急性感染症、および炎症 |
| | 5. 運動継続後の増加 |
| B. 持続する病態 | 1. 鉄欠乏状態 |
| | 2. 摘脾後 |
| | 3. 悪性疾患 |
| | 4. 慢性、炎症性、感染性疾患（炎症性大腸疾患、リウマチ、結核） |
| | 5. 薬剤への反応（Vincristine, epinephrine, cytokines）など |
| | 6. 溶血性貧血 |

表1

症例	Hb	MCV	血小板	原 因	フェリチン	ビタミンB ₁₂	治 療	自覚症状
A	12.8	86.4	30.1	妊娠・貧血	12.5	263	経過観察なし	疲労
B	15.3	92.5	37.5	過多月経	NT	272	経過観察なし	疲労
C	13	95.1	23.8	過多月経	NT	283	ビタミンB ₁₂ 補充	記憶力低下
D	11.2	91.1	27.1	過多月経	27.6	477	貧血治療	疲労
E	13.2	100	31.8	慢性下痢	30.1	188	ビタミンB ₁₂ 補充	疲労

再検査

NT：未実施

訴えだけでは治療が必要と考えず(症例A,B)経過観察ができない事があります。疲労や頭痛などビタミンB₁₂不足を疑わせる症状、MCV値が大球性の症例では、ビタミンB₁₂値を検査しました。5症例中4例は明らかなビタミンB₁₂欠乏症でした。治療により疲労など自覚症状は改善中です。現在も3症例は治療観察中です。

図1には食事からビタミンB₁₂と葉酸を手軽に取り入れる方法を紹介します。

文 献

1. Kaushansky K et al: Williams Hematology. Chapter119. 9th Edition Mac-Graw Hills (New York), 2016.

かごしょく通信

ビタミンB₁₂ & 葉酸をとろう！

よしのぶクリニックの検査で“ビタミンB₁₂”や“葉酸”が不足していたという方。これらはどちらも赤血球の形成を助ける栄養素で、不足することで貧血につながります。

「疲労・立ちくらみ」「頭痛」「朝起きれない」など、不定愁訴が生じてきます。そこに影響する原因の一つは食事からの摂取不足。そこで今回は“ビタミンB_{12” “葉酸”のはたらき、食事から手軽に取り入れる方法をご紹介します。}

2021年1月号 VOL43

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

【発行元】info@kg-sport.com
株式会社KAGO食スポーツ

はたらき

①ビタミンB₁₂
赤血球の形成を助ける
神経系のはたらきを調整
アミノ酸や脂質の代謝に関与

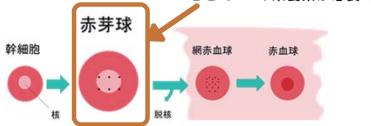
②葉酸
赤血球の形成を助ける
DNAやRNAの合成やアミノ酸の代謝
胎児の正常な発育に寄与する






血液づくり、特に貧血予防に必要な「鉄・ビタミンB₁₂・葉酸」は肝臓に貯蔵されますが、食事からの補充が足りないと不足してしまい貧血に...定期的に検査をして不足しないように日頃から対策しましょう！

赤血球ができるまで



ここで2つの栄養素が必要！

今日のレシピ
ちょい足し野菜ペースト
即席ポタージュのもと

材料	ほうれん草	モロヘイヤ	... それれ
	など葉物野菜	購入した量	
	(茎ごとブロッコリーもOK)		

豊富な食品と取り入れ方

ビタミンB₁₂
レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、焼きのり

葉酸
レバー、菜の花、モロヘイヤ、芽キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、焼きのり

★毎日とるメニューに使う
ごはん・・・おにぎり、炊き込みごはん、チャーハン
(貝、魚缶、チーズ、のり等)
汁・・・具、ペーストにしてポタージュ(右記参照)
飲み物・・・スムージー(葉物野菜)
ごはんのお供・・・佃煮(貝、のり、レバー)
もう1品・・・ナムル、ごま和え(葉物、ブロッコリー)

作り方

- 1 食材をきれいに水で洗う
- 2 沸騰したお湯に塩を適量入れて、やわらかくなるまで茹でる
- 3 ザルにあけて水気を絞り重さをはかる
- 4 ゆでた野菜と重さの半分量の水(湯冷まし)と一緒にミキサーにかける

※うまく回らない場合は水の量を増やす

- 5 ジッパー付の密閉袋(冷凍可)に入れて冷凍する

※箸などで上から圧をかけ、チョコレートのようにブロックに分けて冷凍すると少量で使いやすい

活用法①

- 1 ポタージュのもとを解凍する
- 2 市販の粉末ポタージュと1をスープカップに入れ、お湯を入れて溶かす

ポイント
★まとめて作り置きして手軽にとりやすく
★市販の粉末ポタージュでより簡単に
★アレンジとして、手作りスープや鍋、カレー/シチュー等の料理に使ってもOK！


よしのぶクリニック

図 1