

モノの忘れ?

— Hb : 13.2g/dL, MCV : 93.8fL, Vitamin B₁₂ : 148pg/mL —

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

主訴：眩暈・動悸・頭痛で来院。12項目の問診¹⁾²⁾からビタミンB₁₂欠乏症と診断。治療後には本人が喜ぶ程にもの忘れが改善した症例（40歳代、女性）を紹介いたします。

症例呈示 40歳代、女性。

主訴：眩暈・動悸・頭痛。

病歴：2-3年前から眩暈・動悸・頭痛がひどくなってきた。昨年は耳鼻科受診し、検査したが異常なし。昨年から生理不順。自覚症状は 疲労、たちくらみ。動悸。便秘や下痢。頭痛。記憶力低下、そして寝ても寝ても眠い。昨年まで3年間、2人のお子さんの部活練習への同伴で週末ごとに疲労蓄積、周囲の人がびっくりするほどの多汗だった。

3ヶ月前は熱中症にも罹患。

既往歴：アレルギー歴なし。卵巣囊腫あり、妊娠時の貧血治療の既往あり。2回の出産時には出血量が多く、輸血を要した。

飲酒・喫煙歴：5回/週 ビール350mL、タバコは非喫煙。

運動歴：なし。

身体計測：身長 155cm、体重50kg、BMI : 20.8。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC : 421万/ μ L, Hb : 13.2g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 93.8fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球血色素値) : 31.4pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球血色素濃度値) : 33.4%, PLT(血小板数) : 20.7万/ μ L, 網状赤血球1.3%

生化学：血液生化学

血清鉄 : 78 μ g/dL, フェリチン : 37.2ng/mL

特殊検査

ビタミンB₁₂ : 148pg/mL(欠乏症診断基準³⁾ : 350以下)

検査診断：ビタミンB₁₂欠乏症。

末梢血液像(図1)：大球性（矢印、ビタミンB₁₂欠乏を示唆）と小球性赤血球（低フェリチンを示唆）を認める。

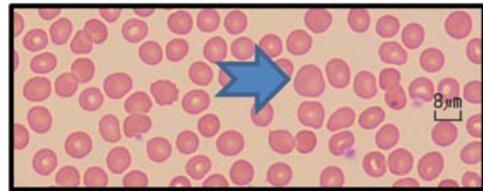


図1

(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)

治療経過

ビタミンB₁₂は静注で補充、2ヶ月後にはめまいと頭痛は消失、疲労感は軽度持続。今、最も喜んでいる事が記憶力の回復、以前はあった「もの忘れ」がなくなった事。

考 案

ビタミンB₁₂欠乏症診断の決め手は 多汗、飲酒、熱中症、貧血治療歴と自覚症状の「疲労」「動悸」「便秘や下痢」「頭痛」「記憶力低下」そして「寝ても寝ても眠い」でした。認知症における「もの忘れ」とビタミンB₁₂欠乏症は鑑別すべき病態として知られています。図2は栄養で一番大切なたんぱく質についての情報です。

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：鉄欠乏性貧血と思ったが? - Hb : 8.7g/dL, MCV : 70.8fL - 鹿児島市医報 第59巻第2号(通巻696号) : 50-51, 2020
3. Stabler SP, VitaminB₁₂ deficiency. N Engl J Med 2013; 368: 140-60

かごしょく通信

"たんぱく質"ってやっぱり大事

たんぱく質と言えば、「アスリートやトレーニングをしている人はたくさん食べないといけない」というイメージがあるのではないかでしょうか?しかし、例えば、貧血改善のためのヘモグロビン合成に、感染症予防のための免疫細胞の材料に、食事を消化するための酵素の材料に、色々な場面でたんぱく質は動員されます。あなたの健康維持のためにも、大事なたんぱく質のおすすめの取り入れ方をご紹介します。

たんぱく質はアミノ酸の集合体
全20種のアミノ酸でできている
9種の必須アミノ酸(体内で合成できない)
11種の非必須アミノ酸(体内で合成できる)
必須アミノ酸は食事からとる必要がある!

食品はアミノ酸の集合体
様々な食品にたんぱく質・アミノ酸は含まれる
肉・魚・卵・乳 アミノ酸スコア100の良質なたんぱく質

●豚肉 100	●アグ 100	●鶏肉(全) 100	●牛乳 100
A 124	B 116	C 136	A 136
B 116	C 114	B 125	B 141
C 116	D 117	C 132	C 153
D 114	E 118	D 164	D 106
E 116	F 118	E 153	E 142
F 116	G 117	F 116	F 104
G 127	H 117	G 157	G 136
H 106	I 103	H 135	H 132
0 50 100 150%	0 50 100 150%	0 50 100 150%	0 50 100 150%

各含有量は異なるので、多様なたんぱく質食品をとることがバランスをとるに重要!

食品の組み合わせで不足をカバー
たんぱく質がとれる食品「大豆」は?
アミノ酸スコアは100満たないですが、組み合わせるとgood!

●大豆 86	●アグ 65	●鶏肉 44
A 116	A 100	A 136
B 107	B 114	B 141
C 115	C 65	C 44
D 96	D 132	D 124
E 142	E 113	E 138
F 92	F 64	F 64
G 32	G 145	G 110
H 37	H 103	H 135
0 50 100 150%	0 50 100 150%	0 50 100 150%

納豆はタンパク質に加えて鉄や葉酸も豊富な優秀食材★
他、きつねうどん、五目炊込ごはん

オススメのとり方
1食で数種類、1日で5種類のたんぱく質食品
(例)
朝食: ごはん・納豆・卵焼き・味噌汁・ヨーグルト・バナナ
昼食: ミートソースパスタ・ツナサラダ・カフェオレ
夕食: ごはん・焼き魚・五目ひじき・サラダ・オレンジ

2021年2月号 VOL44

【依頼元】info@ryouseikai.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

3食の中で
たんぱく質食品をとっていない食事があれば不足しているかも? 健康や予防のために、まずはちょい足し(朝がご飯やパンだけであれば納豆や卵やヨーグルトの追加)することから始めてみよう!

今日のレシピ
**たんぱくゴロゴロ4種を使った
具材たっぷり八宝菜**

材料(2人分)

豚肉	100グラム
シーフードミックス	100グラム
厚揚げ	50グラム
白菜	150グラム
玉ねぎ	40グラム
人参	20グラム
きくらげ	2グラム
ウズラの卵	4個
水	2/3カッ
★鶏ガラだしの素	ブ
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2/3
★酒	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
塩コショウ	大さじ2
ごま油	少々
	大さじ1

作り方

- 1 肉、野菜は食べやすい大きさにカットする
- 2 ★調味料を合わせておく
- 3 フライパンにごま油を入れて豚肉、シーフードを炒めて、一度皿に取り上げる
- 4 玉ねぎ、人参、きくらげ、白菜の順に炒める
- 5 しなりたりしてから2を入れ全体を混ぜ合わせたら、水、1、ウズラの卵を入れてひと煮立ちさせる
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける
- 7 味をみて薄ければ塩こしょうで整える

図 2

鹿児島市医報 第60巻第3号 (通巻709号) 2021 (令和3年)

49