

## 成長期にありがちな、朝起床困難

— Hb : 15.5g/dL, MCV : 84.2fL, Vitamin B<sub>12</sub> : 244pg/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：倦怠感・食欲不振・朝、起きにくいで来院。サッカーなど部活歴8年の中学生男子。文献1の所見と問診<sup>1)</sup>からビタミンB<sub>12</sub>欠乏症を疑い精査。ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症と診断した。治療後1カ月で「朝が起きやすく気分がいい」とまで言うようになり症状改善した症例（中学生男子）を紹介いたします。

### 症例呈示

主訴：倦怠感・食欲不振・朝、起きにくく・微熱。

病歴：夏の終わり（6カ月前）から朝起床困難のため、学校を休むこともあった。来院の前日から急に登校出来ず来院。

運動：サッカーの部活は6-7回/週、練習時間は1時間。

身体計測：身長176.1cm、体重66.3kg、BMI：20.8。

### 来院時検査成績

末梢血液一般：CBC (complete blood count) は以下。

RBC : 540万/ $\mu$ L, Hb : 15.4g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 84.0fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球血色素量) : 28.5pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球血色素濃度値) : 34.1%, PLT(血小板数) : 29.8万/ $\mu$ L, 網状赤血球1.1%

生化学：血液生化学：AST : 20, ALT : 16, LDH : 206。

血清鉄：121 $\mu$ g/dL, フェリチン：43.3ng/mL

ビタミンB<sub>12</sub> : 244pg/mL (欠乏症診断基準<sup>2)</sup> : 350以下)  
血清ハプトグロビン : 74 (1-1型の正常値 : 83-209)

検査診断：行軍血色素尿症、慢性溶血、ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症。  
末梢血液像(図1)：大球性（ビタミンB<sub>12</sub>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。

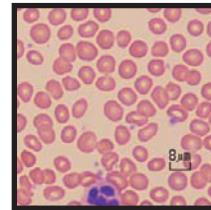


図1

(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)

### 治療と経過

学校へ行けなくなったため、治療は短期間の鉄剤とビタミンB<sub>12</sub>の静注とした。1カ月後に朝はすっきりと起きられるようになった。

### 考 案

スポーツ選手では疲労、たちくらみ、頭痛など感じたら鉄不足をまず考える。しかし、ビタミンB<sub>12</sub>不足も多数例の解析から明らかにされている（データ未発表、第83回日本血液学会抄録提出、登録番号10372、抄録タイトル：運動部に所属する青年期の学生における貧血とオーバートレーニング）。

スポーツ庁が2018年にHPで部活は週2日の休養をと提言しているように成長期のオーバートレーニングは体調をくずしやすい原因の一つである。今後は、生徒、両親だけでなく全国で指導いただく関係者と共有できる医学資

料をわれわれも提供し啓発に努める必要性を感じた。図2は花粉症の話題提供。

## 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

2. Stabler SP, VitaminB<sub>12</sub> deficiency. N Engl J Med 2013; 368: 140-60

かごしょく通信

2021年3月号 VOL45

【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

症状がでてくると  
気がとられ集中力が低下  
したりストレスも溜まりがち。  
ストレス解消は症状悪化を抑制  
するためにも大事です。いつも  
以上に食事や睡眠を充実させ、  
趣味を楽しむといったことも  
されてくださいね。

今月のレシピ  
アレンジいろいろ  
カロテンサラダ

材料(使いやすい分量で)

人参	1本
かぼちゃ	1/4個
アボカド	1個
塩麹	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
レタス	1枚

〈アレンジ〉

十納豆	1P
十サバ缶	1缶

作り方

- 1 人参とかぼちゃは皮をむいて1センチ角にカットする
- 2 アボカドは半分に包丁を入れて、種と皮をとり、1センチ角にカットして、レモン果汁をふりかけておく(変色防止)
- 3 1を茹でて(又は蒸して)やわらかくなるまで加熱する。
- 4 ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせる
- 5 レタスを敷いた皿に盛りつける

〈アレンジ〉

- ・納豆
- 付属のしょうゆと混ぜ、お好みのカロテンサラダを加えてから混ぜ合わせる
- ・サバ缶
- 皿に移し、上にカロテンサラダを盛りつける

食卓に彩りを添えるのにもおすすめです！

花粉の侵入経路は目と鼻

花粉症の代表的な症状は、鼻や目(結膜)に現れます。具体的には、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や鼻のかゆみ、目の充血、涙目などがよく起こります。

粘膜を強化する ビタミンA

乾燥を防ぎ、粘膜を保護 油・ビタミンE

免疫力を高める！

免疫力の低下はアレルギー症状の悪化にもつながります。

腸のはたらきを正常化 乳酸菌・発酵食品

アレルギー炎症を抑制する

アレルギー症状は、アレルゲンが体内に侵入し、ヒスタミンなどの化学物質の発生によって生じます。

抗炎症作用 EPA・DHA

※花粉を体内に入れないために、マスクや帰宅後の手洗い・うがい・顔洗い等もしっかり対策しましょう！

よしのぶクリニック

図2