

「かくれ貧血の頻度」をご存知ですか？

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

「倦怠感、頭痛、浮腫」で来院した症例を呈示します。

症 例

40歳代、女性。

主訴：倦怠感、頭痛、浮腫そして体が重い。

職業：事務職。

既往歴：妊娠中に鉄欠乏性貧血指摘あり。鉄剤内服困難で、鉄剤静注による治療を受けていた。

家族歴：子供は2人、大学生と高校生。

スポーツ歴：中高校生6年間はバスケットボール部。

生活歴：非飲酒，喫煙：妊娠を機に禁煙。
身長 158cm，体重 64kg，BMI：25.6。

来院時検査成績

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

RBC：432万/ μ L，Hb：13.9g/dL，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：88.4fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：32.2pg，MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：36.3%，PLT (血小板数)：16.7万/ μ L，網状赤血球2.4%

血液生化学：

血清鉄：44 μ g/dL，フェリチン：11.2ng/mL

特殊検査：

ビタミンB₁₂：197pg/mL (基準値180～914)。
葉酸：7.8ng/mL (基準値4以上)

末梢血液像

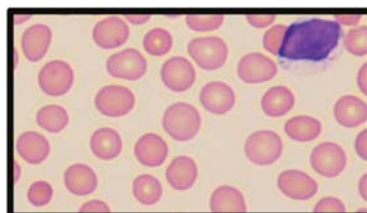


図 1

(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)

検査診断：Hb値が正常。低フェリチンから、典型的な潜在性の鉄欠乏状態，つまり「かくれ貧血：Silent Anemia」と診断¹⁾。ビタミンB₁₂も低値 (197)。

末梢血液像：図1の30個程度の赤血球が不揃い，多染性。かくれ貧血を疑う根拠です。

臨床診断：問診ではB₁₂欠乏を疑う12項目²⁾の中で 疲労， 動悸， 頭痛， 記憶力低下そして 「寝ても，寝ても眠い」の5項目を認めました。

漢方所見：腹証では瘀血の所見：左臍傍痛あり。肥満傾向から桂枝茯苓丸を処方。

治療経過：静注でビタミンB₁₂投与とした。翌日の朝はすっきりと目覚め，倦怠感と頭痛は軽減した。その後，鉄剤の静注も合わせて治療継続。

考案：再び「かくれ貧血」を紹介しました¹⁾。Hb値が正常 (12.0以上) で，低フェリチン (12.0ng/mL以下) がかくれ貧血の診断基準。市医師会検査センターに協力いただき，当クリニックの低フェリチンの535例のHb値を解析しました (過去1年間)。Hb値が12.0以上の症例は103例，つまり，かくれ貧血症例は19.3%でした。Hb値だけでは，貧血と診断

できなくても、19.3%の症例は低フェリチンにより潜在性の鉄欠乏性貧血と診断できました。

図2は「夏野菜と栄養」についてKAGO食スポーツの管理栄養士の提案です。

バランスのよい栄養補給（鉄分・ビタミンB₁₂、葉酸）と規則正しい生活習慣が貧血予防には大切です。

文献

1. 武元良整：かくれ貧血：Silent Anemia 鹿児島市医報 第56巻第1号（通巻659号）：46-47，2017
2. 武元良整：「疲労・たちくらみ」「頭痛」を訴える時 - ビタミンB₁₂低下の可能性 - 鹿児島市医報 第57巻第11号（通巻681号）：46-47，2018

コツコツ改善！貧血改善におすすめ補食

貧血の原因のひとつには、血液を作るために必要な ①鉄 ②ビタミンB12 ③葉酸 ④タンパク質 が不足することにあります。貧血を改善・予防するためには、普段の食事だけではとりにくい栄養素を補食でコツコツとるように心がけましょう！

次に紹介する食品のうち①～④の栄養素のどれを多く含んでいるでしょう？
(各栄養素の下線に記入してみましよう。回答は下部に記載しています。)

いwash さんま さば 味付のり あさり オクラ ブロッコリー		くるみ アーモンド いりこ 大豆 納豆 豆乳 レバー 葉物野菜 枝豆
--	---	--

鉄	ビタミン12	葉酸	タンパク質
鉄欠乏性の貧血にはまずコレ！鉄は不足しやすい栄養素です。不足は、疲れやすい、朝起きられない、頭痛等の症状の原因に	赤血球をつくるために必要な栄養素。特に魚類に多く含まれるため、肉ばかりの食事の方は積極的にとり入れましよう	赤血球をつくるために必要な栄養素。細胞(タンパク質)やDNA(核酸)の合成にも働きます。身体作りには欠かせません	左のどの栄養素もタンパク質がなくてはX。毎食、肉/魚/卵/大豆の良質なタンパク質を数種類とるように意識しましよう

でも、バランスよく、質の高い食事、毎食とるのは難しい・・・
そんなときは、補食をうまく活用しましよう！

おすすめの補食 余分なカロリーは抑えつつ、栄養がとれるものをチョイス！

 枝豆 ・解凍してそのまま ・コンビニやファミレスにも	 ナッツ ・コンビニお菓子にも ・ノンフライ、無塩が◎	 炒り大豆 ・コンビニお菓子にも ・たんぱく質も摂れる	 鉄強化飲料 ・牛乳やヨーグルト ・手軽に購入 鉄・葉酸入り
---	---	---	---

 食べるいりこ ・手軽にとれる魚 ・サイズはお好みで
--

◎料理用にストックするならコレ！

魚缶詰（いわし、さんま、さば等） → 一味のアレンジをするなら水煮、調味不要なのは味付き
あさり 缶詰・冷凍のむき身 → 和え物、汁物、炒め物にちょい足し。だしも出でおいしい
味付のり、焼きのり、もみのり → ご飯のお供に、和え物や汁物に入れるのも◎
冷凍野菜（ブロッコリー、葉物、枝豆等） → 時期で価格が安定しないものは冷凍野菜も活用

◎レンジで簡単！あさりと青菜の煮びたし 

あさり(水煮) 10g	1 あさりはお湯でさっと洗う。小松菜は3~4cm長に切る
小松菜 50g	厚揚げは1cmの厚さの短冊切りにする
厚揚げ 30g	2 耐熱皿に2, 3を入れてラップをかけ、600Wのレンジ1分加熱する
かつおだし 20cc	3 かつおだし、薄口しょうゆ、みりんをあわせる
薄口しょうゆ 5g	4 3にあさりと2を加えて合わせる
みりん 3g	5 お皿に盛り、上からかつお節をかける
かつお節 お好み	

【解答】鉄：いわし、さんま、あさり、大豆、納豆、豆乳、レバー、葉物野菜 / ビタミンB12：いわし、さんま、さば、味付のり、あさり、いりこ、レバー / 葉酸：味付のり、おくら、ブロッコリー、くるみ、アーモンド、いりこ、大豆、納豆、豆乳、レバー、葉物野菜、枝豆 / タンパク質：いわし、さんま、さば、あさり、いりこ、大豆、豆乳、レバー、枝豆 ★かぶっている食材=いろんな栄養が一度に摂れることも食品のうれしいポイントです

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

【発行元】KAGO食スポーツ
info@kg-sport.com

※転載はご遠慮ください

かぶるしよく通信

Vol.28
2019年
9月号

図2