

鉄欠乏性貧血と思ったが？

－ Hb : 8.7g/dL, MCV : 70.8fL －

東区・郡元支部
（よしのぶクリニック） 武元 良整

はじめに

鉄欠乏性貧血でも、鉄剤と併用してのビタミンB群の補充が必要であった症例を紹介いたします。

症例呈示

女性，30歳代。

主訴：健診で貧血を指摘されて来院。

病歴：3年前の妊娠中は貧血の指摘なし。2年前から立ちくらみ・眩暈がある。経血量普通。高校の頃から15年間ダンスをしている。現在は週1回の練習。

生活歴：飲酒：1～3回/週，耐ハイ350mL，非喫煙。身長159cm，体重47kg，BMI：18.5。

来院時検査成績

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

RBC : 397万/ μ L, Hb : 8.7g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 70.8fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球色素値) : 21.9pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球色素濃度値) : 30.9%, PLT (血小板数) : 17.9万/ μ L, 網状赤血球1.4%

生化学：血液生化学

血清鉄：11 μ g/dL, フェリチン：4.2ng/mL

特殊検査

ビタミンB₁₂：195pg/mL (基準値180～914)。
葉酸：4.0ng/mL (基準値4以上)

検査診断：MCVとMCHの値から小球性低色素性貧血。

末梢血液像(図1)：大球性 (ビタミンB₁₂欠

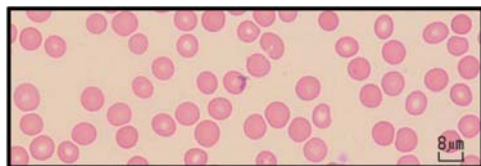


図1

(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)

乏と葉酸欠乏を示唆)と小球性(低フェリチンを意味)の2種類の赤血球像を認める。

治療経過：4カ月間で治療終了。ビタミンB₁₂と葉酸も補充。

治療開始から4カ月後の末梢血液像(図2)：CBC (検査項目の単位省略)ではRBC456：Hb13.3：MCV86.6：MCH29.2：PLT15.7，網状赤血球1.3%，血液生化学所見：血清鉄：121，フェリチン：35.7。

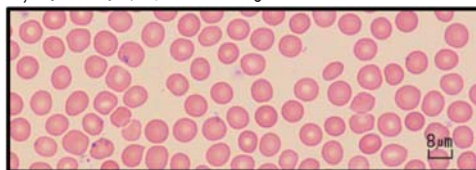


図2

図1の初診時と比較して赤血球の大小不同と多染性は消失し，均一な赤血球が出現した。

考案

文献¹⁾で紹介したビタミンB₁₂低下を疑う12項目はこの症例では以下の5項目でした。疲労，たちくらみ，便秘や下痢，朝起床困難，記憶力が低下？寝ても寝ても眠い。

以下はビタミンB₁₂低下のおもな原因です。

1. 吸収不良：軟便や下痢の傾向。
2. 食欲不振による食事摂取量減少，るいそう。
3. 鉄剤単独内服にともなう造血亢進でビタミンB群が消費された可能性。
4. 菜食主義者。
5. 乳製品アレルギーのためその摂取を控えている。
6. 多汗 (スポーツ歴が5年以上と長い・高熱環境での長時間勤務など)。
7. 20年以上の飲酒歴。
8. 妊娠歴・子宮筋腫・痔疾患など
9. 薬剤性 (ピル)

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

5大栄養素だけじゃない！「機能性成分」をとりいれよう

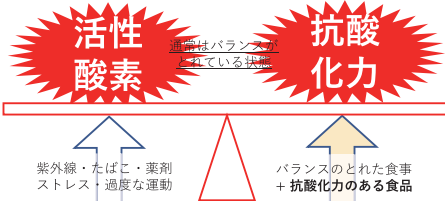
食事は栄養素の摂取だけではなく、感覚機能（五感）や生体調整機能もあります。今回は、生体調整に関わる「機能性成分」の中でも「ファイトケミカル(※)」に着目！日常生活をよりよく送るために積極的にとり入れましょう。 ※ファイトケミカル…野菜や果物の色や香り、辛味、苦みなどに含まれる機能性成分

ファイトケミカルに期待される機能：**抗酸化力**

体内に取り込まれた酸素は代謝によって「活性酸素」に代わります。(=酸化)

代謝以外にも、紫外線やたばこ、薬、ストレス、過度な運動で過剰に生成されると細胞を傷つけてしまいます。

活性酸素の発生を抑制し、傷ついた細胞の修復を助けるはたらきを抗酸化力といいます。



ファイトケミカル

ポリフェノール

アントシアニン

食品：ぶどう・リンゴ(皮)・イチゴ
ブルーベリー・ナス(皮)・赤しそ
赤玉ねぎ・黒米・黒ゴマ・黒豆

飲料：果実酢・しそジュース・赤ワイン

コーヒーポリフェノール

飲料：コーヒー

カテキン

飲料：緑茶・紅茶

タンニン

食品：柿・バナナ

飲料：茶・赤ワイン

イソフラボン

食品：大豆製品

飲料：豆乳

ルチン

食品：ソバ

ショウガオール

食品：しょうが

フェルラ酸

食品：玄米

カカオポリフェノール

食品：チョコ・ココア

カロテノイド

β-カロテン

食品：緑黄色野菜

リコペン

食品：トマト・スイカ

ルテイン

食品：ほうれん草・ブロッコリー

β-クリプトキサンチン

食品：みかん・ぼんかん・柿

アスタキサンチン

食品：エビ・カニ・サケ

イオウ化合物

硫化アリル

食品：らっきょう・ニンニク
ねぎ・にら・玉ねぎ

その他

食品：大根・わさび・キャベツ

色

香

渋

辛

苦

か
い
し
よ
く
通
信

Vol.32
2020年
1月号

多 種 類 を 組 み 合 わ せ て と り ま し ょ う

◎ 疲労回復☆抗酸化スムージー

【材料】(2人分)

りんご(皮つき)	1/2 個
いちご	4 個
バナナ	1 本
ほうれん草	2 束
豆乳	200 cc

【作り方】

- 1 食材はそれぞれきれいに水で洗う
- 2 リンゴは皮つきのまま芯を除く
- 3 イチゴはヘタを切る
- 4 バナナは皮をむく
- 5 ほうれん草はヘタを切る
- 6 全ての材料をミキサーに入れてよく混ぜる

◎ 赤ドレッシング

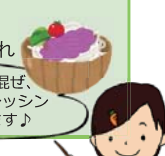
【材料】(2人分)

赤玉ねぎ	1/2 個
ブルーベリー酢	大さじ 4
オリーブオイル	大さじ 4
塩	小さじ 1
こしょう	少々

【作り方】

- 1 赤玉ねぎは皮をむいて適当な大きさにカットする
- 2 ミキサーに1と他の材料をすべて入れ、よく攪拌する
- 3 お好みの野菜にかけて召し上がれ

千切りした大根とスライスした玉ねぎを混ぜ、ブロッコリーとトマトを飾り、上からドレッシングかけると…抗酸化力と色味を楽しめます♪



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

※転載はご遠慮ください

【発行元】K A G O 食スポーツ
info@kg-sport.com



図 3