

貧血なし？倦怠感あり

— Hb : 16.0g/dL, MCV : 98.9fL —

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

倦怠感と頭痛で来院。飲酒歴などからビタミンB₁₂不足を疑った症例を紹介します。

症例呈示

50歳代，男性。

<主訴>倦怠感，頭痛，耳鳴，肩凝り。

<現病歴>25日前から，今まで経験した事ない倦怠感あり。不眠。体重1~2kg減。軟便傾向。

<既往歴・アレルギー歴>なし。

<飲酒歴>2カ月まで毎日ビールと焼酎2合。

<運動>仕事(自営業：第1次産業)で相当体力使う。身体計測：身長169cm，体重68kg，BMI：23.8。

<漢方理学所見>腹証：胸脇苦満あり。

<漢方の問診>気虚(気力なく，疲れやすい)，血虚(不眠，集中力なし，眼精疲労)，水滯(からだが重い)。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC : 464万/μL, Hb : 16.0g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 98.9fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球色素値) : 34.5pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球色素濃度値) : 34.8%, PLT(血小板数) : 19.1万/μL, 網状赤血球2.0%

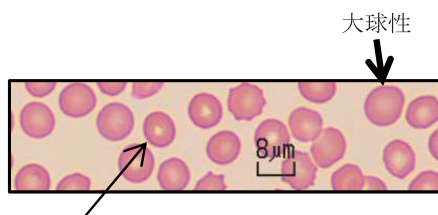
生化学：すべて正常範囲，尿検査：尿糖3+，血糖：168(2.5時間後) HbA1c=5.6。

特殊検査

ビタミンB₁₂ : 204pg/dL (基準値180~130)
亜鉛 : 67μg/mL (基準値80~130)

検査診断：ビタミンB₁₂低下。潜在性亜鉛欠乏状態。耐糖能異常疑い。

末梢血液像(図1)：大球性赤血球を散見する(ビタミンB₁₂欠乏を示唆)。



正球性正色素性赤血球

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>腹直筋の緊張が高度(漢方的に胸脇苦満)から四逆散を投与開始。長期間飲酒によるビタミンB₁₂欠乏と考え，内服開始。

<臨床経過>1週間後に症状確認。漢方とビタミンB₁₂内服開始後4から5日で頭痛と耳鳴は改善。倦怠感も軽減中。

<考察>頭痛と耳鳴の改善はビタミンB₁₂内服の効果，または四逆散による効果と考える。四逆散の目標となる疾患としては文献1.によると消化器疾患，胆嚢病変，神経症，慢性膵炎，鼻炎，蓄膿症など。それら疾患の除外には消化器だけでなく内分泌，自律神経そして心療内科などの領域の関与の有無を経時的に見極める必要がある。

図2はいま，この時期の感染対策としてスポーツ管理栄養士からの提案です。

文献

1. 丁宗鐵，鳥居塚和生：漢方方剤の薬効・薬理：医歯薬出版(東京)2009年

これからシーズン本番！「感染症予防」

これからの季節は感染症が猛威を振ります。インフルエンザやノロウイルスなど、既に流行っている地域もありますので、あらかじめ予防の対策をとっていきましょう！

感染症予防の3原則の徹底

菌やウイルスをよせつけない
マスク、消毒

菌やウイルスを持ち込まない
特に外出時に気を付ける
手洗い、うがい
生活環境を清潔に

菌やウイルスをやっつける
特に外出から戻って気を付ける
ワクチン・食事（免疫・抗体）

食事対策のポイント * 免疫強化 *

<p>腸を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよい食事 土台をつくります ・発酵食品 善玉菌をふやします ・食物繊維 善玉菌のエサになります 腸内環境を整えます 	<p>体を温める(冷やさない)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・根菜類、香辛料 体の中から温めてくれます ・とろみ料理 体の中で保温効果があります ・タンパク質 食べて熱を産生しやすい 免疫の材料にもなる大切な栄養 	<p>抗酸化食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンA・C・E A：緑黄色野菜 C：柑橘類、ブロッコリー、ピーマン E：アボカド、アーモンド、かぼちゃ ・酢 黒酢、お酢、クエン酸（柑橘類） ・ポリフェノール コーヒー、ココア、緑茶、紅茶
--	---	---

多 種 類 を 組 み 合 わ せ て と り ま し ょ う

免疫強化カラフルサラダ

【作り方】

【ドレッシング材料】

ヨーグルト	大さじ 3
粒マスタード	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
黒コショウ	少々

【抗酸化材料】

ブロッコリー	4 房
にんじん	30 g
かぼちゃ	40 g
アボカド	1/2 個
アーモンド（砕）	小さじ 1/2

- 1 ドレッシングはすべての材料をよく混ぜあわせる
- 2 ブロッコリーは小房に分ける
- 3 にんじんとかぼちゃは1cm角くらいの乱切りにする
- 4 アボカドは身の部分を1~2cmくらいの大きさに切る
- 5 2,3は耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジに2分加熱する
- 6 全ての材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる
- 7 皿に盛り上からアーモンドをふりかける

「カラフル」を意識すると、抗酸化食品は自然ととることができます。見た目の色味も参考に、免疫強化に役立ててみてください！

【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】KAGOSPORT
info@kg-sport.com



図 2