

職場健診の意義 －貧血と多血－

東区・郡元支部
(デিজークリニック) 武元 良整

はじめに

同じ日に「多血を指摘された10歳代後半の女性」と「貧血を指摘された30歳代女性」の来院がありました。その2例ともに低フェリチンでした。なぜでしょうか？その2症例を提示いたします。

症例 1

10歳代後半の女性。事務職。

主訴：多血の再検査希望(赤血球数 522万/ μL ，血色素：14.4g/dL，ヘマトクリット44.3%)

病歴：自覚症状なし。貧血治療は受けたことがない。

背景：身長158cm，体重48.0kg，BMI：19.2。

運動歴：中学でソフトテニス3年間。

来院時検査成績

末梢血CBC：全血算(complete blood count)は以下です。

RBC：469万/ μL ，Hb：13.6g/dL，Ht：40.3%，
MCV(mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：
85.9fL，MCH(mean corpuscular hemoglobin：平均赤
血球血色素値)：29.0pg，PLT(血小板数)：26.3万/ μL

血液生化学：

血清鉄：39 $\mu\text{g/dL}$ (基準値40-158 $\mu\text{g/dL}$)，フェリチン：
5.8ng/mL，(12.0以下は鉄欠乏：WHO基準)

検査診断：赤血球数は正常。血色素正常，低フェリチンの所見から典型的な「潜在性の鉄欠乏状態」と診断¹⁾。MCVが85.9と低下。その正常値は90.0²⁾。赤血球数が522万の原因は健診当日，絶飲食，脱水高度。鉄欠乏状態を補う代償性赤血球増加があったのではと推定します。

末梢血血液像：図1に小球性低色素性の赤血球(鉄欠乏)と正球性正色素性赤血球とが混在しています。

臨床診断：潜在性の鉄欠乏状態。

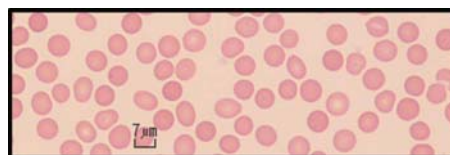


図1

(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：治療はまず，食事指導。「女性に大敵」の貧血を食事面から予防する事を目指しています(図2)。「KAGO食スポーツ」とは健全なアスリート育成の一環として食事指導に力を入れている組織です³⁾。中高生から社会人まで貧血の個別栄養指導をお願いしております。貧血原因となるような消化器・婦人科的疾患がなければ，食事は鉄分摂取を意識して1カ月ごとに施行する末梢血検査でMCVなどの改善を観察する予定です。

症例 2

30歳後半，女性。荷物運搬等。

主訴：長年の貧血あり。

現病歴：健診で常に貧血指摘。鉄剤内服困難でいつも治療継続できず。乗り物酔い，たちくらみ，肩こり，頭痛がある，最近では息切れ，手指のしびれもある。

背景：5歳，9歳育児中。2人の妊娠中も貧血，胃内視鏡正常。婦人科でも正常。ピル内服したことはない。喫煙歴なし，非飲酒。身長154cm，体重52.7kg，BMI：22.2。

運動：学生時代は陸上部とバスケットボール部。最近まで，ジョギングを時々。

検査成績

RBC：475万/ μL ，Hb：8.9g/dL，Ht：28.0%，
MCV：61.1fL，MCH：18.7pg，PLT：32.1万/ μL

血液生化学：

血清鉄：8 $\mu\text{g/dL}$ ，フェリチン：4.3ng/mL

KAGO食通信

Vol.9
2018年2月号

女性に大敵！貧血予防を心がけよう

女性はライフステージ全世代において貧血になりやすいです(グラフ参照)。あなたは何か影響していますか？

【貧血の原因】

1. 月経による定期的な鉄の損失
2. 鉄の摂取不足
3. 関連する栄養素の不足
(タンパク質, ビタミンC)
4. 摂取エネルギーの不足
5. [成長期]成長のために需要が増す
6. [妊娠]赤ちゃんに栄養を供給する
7. [妊娠]循環する血液の増加(薄まる)
8. [高齢]加齢による
9. [高齢]消化吸収能力の低下
9. その他の疾病による影響

ライフステージごとに貧血になりやすい要因があり、お子さんを産んでいるお母さんは貧血傾向になる場合もあります。毎日の食事の中に、貧血予防のための栄養や食材を積極的に取り入れていきましょう！

忙しい朝におススメ☆飲物で鉄が摂れる！

きな粉ミルク 【材料】 1人分

牛乳(豆乳) コップ1杯(200ml)	1杯あたり鉄
きな粉 大さじ1	0.6mg
はちみつ お好み	

【ポイント】

溶けにくい場合には、少量の牛乳できな粉やはちみつを少し伸ばしてから牛乳を入れて混ぜるとよいです

スムージー 【材料】 1人分

小松菜 1/2束(50g)	1杯あたり鉄
りんご 1/6カット(20g)	1.5mg
みかん 1/4個(25g)	
水(または牛乳) 80~100ml	

【作り方】

- 1 小松菜・りんごは一口大にカット、ミカンは皮をむき2~3粒に分けておく
- 2 全ての材料をミキサーにかける(水はお好みの濃度に調整)

「依頼元」 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

女性のヘモグロビン分布割合(貧血状態中の方を軸C)

特に 30~40代, 70歳以上に多い

平成27年国民健康栄養調査より

一言アドバイス

ミルクと一緒に果物を食べたりスムージーを牛乳で作るなど鉄+タンパク質+ビタミンCの3点セットを意識して！

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります☆続けることが大切です
～個人栄養サポート実施中～

【発行元】 KAGO食スポーツ
info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920
※転載はご遠慮ください

図 2

検査診断：小球性低色素性の典型的な鉄欠乏性貧血。

末梢血血液像：明らかな赤血球の大小不同2+あり，多染性1+あり。

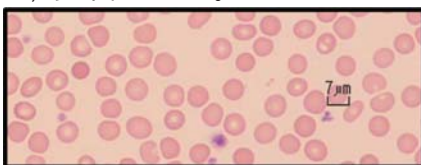


図 3

(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)

臨床診断：典型的な鉄欠乏性貧血。

治療：遠方から通院のため，鉄欠乏性貧血に有効とされる漢方治療(当帰芍薬散)を開始。

まとめ

赤血球増加(522万)の症例1は精密検査に

より潜在性鉄欠乏(低フェリチン：5.8)と診断できました。症例2は典型的な鉄欠乏性貧血です。赤血球数の値から判断すれば貧血と言えない場合があります。

最後に，図2の「女性に大敵/貧血予防」という言葉の医学的根拠は貧血の症状がなく「低フェリチン」の女性が多く，必ずしもHbが低値とならないことを示しています。

文 献

1. 日本鉄バイオサイエンス学会 治療指針作成委員会編：鉄剤の適正使用による貧血治療指針 第3版。響文社，札幌。2015
2. Rapaport SI “Introduction to Hematology” second edition, JB Lippincott Company 1987.
3. <http://kg-sport.com/company/>