

ビタミンB₁₂欠乏と問診 －MCV正常の謎－

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

赤血球容積が大球性 (MCV > 100) であれば、ビタミンB₁₂だけでなく葉酸なども低い可能性があります。今回、MCVが92.7fL (正球性の範囲) でビタミンB₁₂が114pg/mLと低値であった症例を経験しました。ビタミンB₁₂欠乏を疑うにはMCV値よりも問診¹⁾が役立ちます。

症 例

50歳代，女性，病院介護職。

主訴：頭痛，肩こり，倦怠感。

現病歴：2～3か月前から上記主訴あり。

背景：中学～高校はバレーボール部。身長154.0cm，体重62.0kg，BMI26.1，朝食は抜くことが多い，アレルギー歴なし，非喫煙，非飲酒。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC (complete blood count)。

RBC：412万/ μ L，Hb：13.1g/dL，Ht：38.2%，
MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：
92.7fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均
赤血球色素値)：31.8pg，MCHC (mean corpus-
cular hemoglobin concentration：平均赤血球色素
濃度値)：34.3%，PLT (血小板数)：29.4万/ μ L

血液生化学：

血清鉄：66 μ g/dL，フェリチン：38.4ng/mL

特殊検査：

ビタミンB₁₂：114pg/mL (基準値180-914pg/mL)

問診：ビタミンB₁₂低下時，8項目¹⁾の症状 (疲労，たちくらみ，動悸，呼吸速迫，顔面蒼白，口内炎，舌痛，アザできやすい，胃不快と体重減少，便秘や下痢そして頭痛) が知られています。問診の結果3項目 (疲労感，たちくらみ 便秘と下痢，頭痛) を確認。

初診時末梢血血液像：

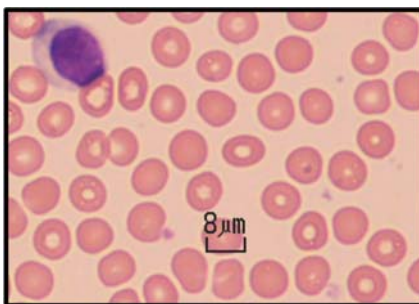


図 1

(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)

正常赤血球 (直径7.5 μ mから8.0 μ m) と軽度小球性の赤血球が混在。(倍率 \times 400) 大小不同あり，多染性。赤血球寿命は120日のため，ビタミンB₁₂低下の影響を受けて大球性となるには4カ月以上の期間を要すると思われます。

臨床診断：ビタミンB₁₂欠乏症

病歴聴取時に朝食抜きの生活習慣からもビタミンB₁₂低下を疑いました。

治療：治療の原則は，ビタミンB₁₂の内服治療を3カ月継続。この症例は肩こり，頭痛，倦怠感が高度のため，最初はビタミンB₁₂の静注を施行，翌日は頭痛が軽減しています。

図2に「時短おすすめメニュー」を示します。ビタミンB₁₂が豊富な「チーズ」「ヨーグルト」「卵」などの乳製品を利用して欠食がないように。良質な睡眠とバランスの良い食事

が健康で疲労感のない毎日の営みの基本です。

まとめ：ビタミンB₁₂には多様な役割があります。「倦怠感・疲労」があり、血液生化学検査値が正常の時に、問診8項目を尋ね、数項目が該当すればビタミンB₁₂低下の可能性が高いという資料があります。次回には多数例の紹介をいたします。

文献

1. 武元良整：鉄欠乏性貧血 - 鉄分以外にも不足している造血成分 - . 鹿児島市医報 第56巻第7号(通巻665号)：46-47, 2017

KAGO食通信

Vol.16
2018年9月号

いい睡眠とれていますか？

「睡眠」は私たちが生活するために欠かすことができない毎日の営みです。その働きには、①脳の休養 ②骨・筋肉など細胞の新陳代謝 ③免疫力向上 ④記憶の整理・定着 などがあり、いい睡眠をとるカギは「リズム」です！そのリズムを作るために欠かせない栄養素を紹介します。

トリアツファン	睡眠のリズムを作り出すホルモン：「メラトニン」の材料になる「セロトニン」の材料 大豆製品、乳製品、卵、肉、魚、穀類、ごま、ピーナッツ、キウイ、バナナ
ビタミンB6	「セロトニン」をつくるために必要 魚類(マグロ、カツオ、さば、イワシ、さんま)、肉類(レバー、豚ヒレ、鶏ささみ、鶏むね)、バナナ、モロヘイヤ
ビタミンB12	自律神経の乱れを整えて睡眠のリズムを正してくれる 葉酸と共に貧血予防に役立つ レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、焼きのり

1日3食のバランスの良い食事を摂ることが、睡眠のリズムづくりには欠かせません！

時短おすすめメニュー

【朝食】

玄米ごはん 刻みモロヘイヤ入り納豆
チーズトースト バナナヨーグルト

【弁当】

のり入り卵焼き 蒸し鶏
豚ヒレカツ 青菜のピーナッツ和え

【夕食】

赤身の刺身(マグロ、カツオ)
さばのごま味噌煮(すりごま入り)
レバーの竜田揚げ あさりの酒蒸し

【補食】

きな粉ミルク チーズ

肉・魚を主菜に取り入れることで不足を防ぐことができます。朝・昼・夕でしっかり主菜を摂りましょう！
主食のエネルギーは脳の栄養源！時間がない朝もしっかり食べましょう。

一言アドバイス

ビタミンB12不足は貧血にもつながります。「朝起きにくい」などの症状に現れるので、睡眠不良が慢性的な症状の場合には貧血予防も肝心です！

※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～

【依頼元】 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

【発行元】 **KAGO食スポ-ツ**

※転載はご遠慮ください ☎ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

図 2