

## 「疲労・たちくらみ」「頭痛」を訴える時 － ビタミンB<sub>12</sub>低下の可能性 －

東区・郡元支部  
(デイジークリニック) 武元 良整

### はじめに

鹿児島市医報10月号(通巻680号)に「問診からビタミンB<sub>12</sub>低下を疑う」という症例を紹介しました<sup>1)</sup>。その8項目を12項目(表1)に増やして「ビタミンB<sub>12</sub>低下を予知できないか?」というテーマで以下検討しました。

対象:平成30年6月4日から8月31日の間に「疲労や頭痛」を訴えて来院し、かつ、ビタミンB<sub>12</sub>検査施行し、その値が250pg/mL以下の43例(基準値180-914pg/mL)をビタミンB<sub>12</sub>低下と規定し、後方視的に解析しました。

方法:ビタミンB<sub>12</sub>の検査施行前に表1の12項目を問診しました。

結果:図1に訴え(主訴)の多い項目を上

位から並べました。表2は43例の背景因子としてHb値, MCV値, フェリチンそしてビタミンB<sub>12</sub>の中央値です。

考察:「疲労・たちくらみ」, 「頭痛」はビタミンB<sub>12</sub>不足の特徴です。しかし, 頭痛には複数の原因がありますので, 単純に頭痛とビタミンB<sub>12</sub>低下とを関連させる事は注意が必要です。ただ, 頭痛原因のひとつにビタミンB<sub>12</sub>不足があることはよく知られています。「疲労, たちくらみ」, 「頭痛」で来院の症例では, ビタミンB<sub>12</sub>不足を念頭において, 診療しています。ビタミンB<sub>12</sub>不足に関係する背景因子では, 慢性下痢など吸収不良がないか? 高熱環境での仕事で常に多汗はないか? 厳格な菜食主義ではないか? 乳製品のアレルギーのため, 乳製品を避けてはないか? 中高

表1 問診項目

あてはまる症状・番号に を付けてください

1. 疲労, 立ちくらみ
2. 動悸, 呼吸速迫
3. 顔面蒼白
4. 舌痛・口内炎・氷食症(氷をよく食べてしまう)
5. 出血傾向 - アザがしやすい
6. 胃不快と体重減少
7. 便秘や下痢
8. 頭痛
9. 朝, 起きれない
10. 記憶力が低下?
11. 内臓系の痛み
12. 寝ても寝ても眠い

1.から8.は教科書的なビタミンB<sub>12</sub>欠乏の症状

9.から12.の項目は「疲労」を訴えるときに, 訴えのある項目。

生では体育会系の部活でオーバートレーニングしていないか？そして成人ではアルコール依存によるビタミンB<sub>12</sub>の消耗・低下はないか？などの問診をしています。赤血球の寿命が120日と長いので、長期のビタミンB<sub>12</sub>不足の後にMCV値は100以上へと大球性になります。今回の43例でも表2に示すようにHbの中央値は13.1g/dLと正常範囲。MCVの中央値

も90.0と、大球性ではなく、ビタミンB<sub>12</sub>値だけが早期に中央値が213 (pg/mL) へと低下していました。

### まとめ

「疲労・頭痛」の急性期症状からビタミンB<sub>12</sub>を精査すると意外と低値の症例が多く、今の時期は夏の疲れがしやすい時かもしれません。

表2 ビタミンB<sub>12</sub>低値の43例 (背景因子)

項目	中央値	範囲
Hb	13.1	9.6 ~ 16.7
MCV	90	65 ~ 96
フェリチン	56.2	10.5 ~ 355.2
ビタミンB <sub>12</sub>	213	114 ~ 249

単位：Hb: 血色素 (g/dL), MCV: mean corpuscular volume: 平均赤血球容積 (fL), フェリチン (ng/mL), ビタミンB<sub>12</sub> (pg/mL)

### 文献

1. 武元良整：ビタミンB<sub>12</sub>欠乏と問診 - MCV正常の謎 - 鹿児島市医報 第57巻第10号 (通巻680号) : 24-25, 2018

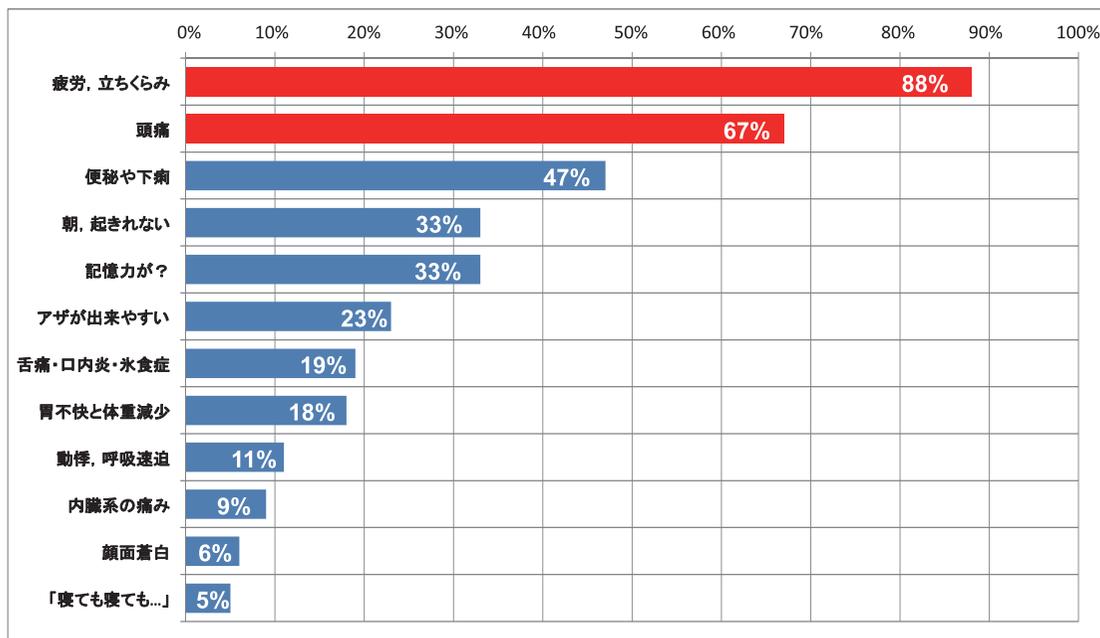


図1 問診項目と43例の問診結果