

ママの元気が育児のパワー

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

倦怠感と頭痛はいつもの事と思い、頑張っているママが多いのではないのでしょうか。

症 例

30歳前半，女性。

主訴：2カ月前からの倦怠感。

既往歴：昨年の健診で異常なし，鉄剤内服の治療歴なし。

家族歴：夫・子供1人(2歳)の3人暮らし。

現病歴：アレルギー歴なし。

運動歴：なし。非喫煙，非飲酒。

身長 162.4cm，体重 43.8kg，BMI 16.6。

ビタミンB₁₂欠乏時の問診¹⁾(文献1.の表1の12項目)は，5項目の症状に該当。疲労，動悸，頭痛，朝起床困難，寝ても寝ても，眠い。朝食は毎日摂取。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：415万/ μ L，Hb：13.5g/dL，MCV(mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：90.1fL，MCH(mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：32.5pg，MCHC(mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：36.0%，PLT(血小板数)：16.1万/ μ L，網状赤血球1.7%

血液生化学：

血清鉄：56 μ g/dL，フェリチン：11.8ng/mL

特殊検査：

ビタミンB₁₂：139pg/mL(基準値180~914)

末梢血液像

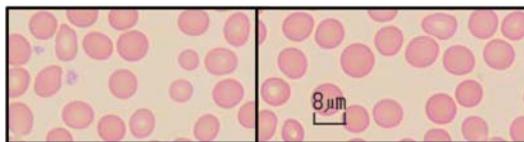


図1 MCV値が90.1と正常，個々の赤血球は不揃い，大小不同が顕著。小球性低色素性赤血球から鉄欠乏状態，大球性赤血球からビタミンB₁₂・葉酸ともに低値を疑います。

(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)

検査診断：ビタミンB₁₂欠乏症(139)，低フェリチン(11.8)。

コメント：WHOの基準によると，血色素値(Hb)が正常範囲で低フェリチン(12.0以下)であれば潜在性の鉄欠乏状態(かくれ貧血)です²⁾。フェリチンは体に蓄えられた鉄分量を反映するたんぱく質。鉄欠乏状態で最も早く低下する敏感な指標です。今回の診断の決め手は文献1.に示した12項目の問診からビタミンB₁₂不足を疑い，末梢血の赤血球形態から鉄欠乏状態を疑いフェリチンを検査した事です。

今月のKAGO食スポーツの記事(図2)はママを元気にしたいという内容です。

文 献

1. 武元良整：「疲労・たちくらみ」「頭痛」を訴える時 - ビタミンB₁₂低下の可能性 - 鹿児島市医報 第57巻第11号(通巻665号)：46-47，2018
2. 武元良整：かくれ貧血：Silent Anemia. 鹿児島市医報 第56巻第1号(通巻659号)：46-47，2017

ママの元気が育児のパワー

か
げ
し
よ
く
通
信



ママあるある!? ～慢性の不定愁訴に悩まされる～

妊娠・出産することは体にとって大きな変化とダメージをもたらします。その結果、「疲れ」「ダルさ」「眠気」「やる気がでない」など“マタニティーブルー”や“産後うつ”のような症状が生じることも。さらに、子供を2人、3人出産していればママの体へのダメージはさらに大きなものに・・・しっかり予防/対策をして、妊娠→出産→育児の中で子供や家族のために《元気なママ》になろう！



何が起こるの!? ～赤ちゃんのための栄養供給と出産に伴う出血が起こる～

妊娠 赤ちゃんに
酸素と栄養を供給

鉄を含めた栄養素全般が不足

出産
大量出血

血液が薄まり貧血に

育児 母乳&
産後の肥立ち

妊娠出産によるダメージ

対策①食事・栄養

妊娠前 貧血予防

妊娠初期は赤ちゃんの臓器が作られる大事な時期。ここで貧血では赤ちゃんの影響を与えます。

《特に重要な栄養素》

鉄・葉酸

おすすめメニュー

牛肉とアスパラのソテー

妊娠中 栄養状態を良好に

すべての栄養素の必要量が増加。バランスの良い食事を常に心がけましょう。外食や加工品は塩分が高いので手作りがおすすめ。

《特に重要な栄養素》

**タンパク質・鉄
カルシウム・食物繊維**

おすすめメニュー

ひじき入りおからバーグ

出産後 血液を作る

失った血液を作るために必要な栄養素をとること。また母乳の栄養価を高めるためにバランス食も大事。

《特に重要な栄養素》

鉄・ビタミンB12・葉酸

おすすめメニュー

あさり・枝豆入り卵焼き

対策②休養

仕事・家事・育児...頑張り過ぎず、休めるときに休むことも大事です。

※転載は
ご連絡ください

◎あさりと小松菜のピーナッツ和え (2人分)

※食事改善・対策は続けることが大切です

〈材料〉

あさり(冷凍むき身) 10粒
こまつな 1/2株
人参 1/8本
粉末ピーナッツ 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1.5

〈作り方〉

1 あさりはお湯にさっとくぐらせる
2 小松菜は沸騰したお湯で30~1分茹で、3cm長に切
3 人参は千切りにして、お湯でさっと茹でる
4 ポウルに1,2,3を水けを絞って入れ、粉末ピーナッツと濃口しょうゆで和える

1人分の栄養価

<30~40代推奨量(月経あり/妊婦初期,中,高期/授乳婦)>

鉄	4.1 mg	葉酸	47 µg
	(10.5/9.0,21.5/9.0)		(240/480,480/340)
カルシウム	90 mg	ビタミンB12	6.4 µg
	(650/650,650/650)		(2.4/2.8,2.8/3.2)

どの時期にも必要な
栄養素が摂れるおすすめの
1品です。味を変えて
常備菜に!



【依頼元】

医療法人 デイジー info@daisy-clinic.com

【発行元】

K A G O食スポーツ info@kg-sport.com



図 2