

菜食主義者が「頭痛で悩む時」

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

健康習慣に野菜をしっかり摂取しようと考える方は多いと思います。厳格な菜食主義が「頭痛原因」のひとつになる事があると知らされました。その症例を呈示します。

症 例

30歳代，女性。

主訴：1年前からの頭痛。

既往歴：入院歴なし。

現病歴：雨天・曇天や，生理前後で頭痛が悪化しやすい。頭痛時は鎮痛剤を内服しているが，毎日服用することもある。1カ月前に脳外科受診，CT画像では正常。頭痛薬処方でも無効。婦人科受診では，頭痛を来たすような婦人科的所見なし。定期的な運動習慣なし。ビタミンB₁₂欠乏時の問診¹⁾では(文献1の表1の12項目) 口内炎，舌痛，頭痛，朝起床困難，などの3項目を訴える。問診からビタミンB₁₂低下を疑い精査した。

背景：・アレルギー歴：無し

- ・非喫煙，非飲酒(飲酒で頭痛あり)
- ・職業：事務職(デスクワーク)，1人暮らし
- ・身長155cm，体重48.0kg，BMI19.9

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：404万/ μ L，Hb：12.5g/dL，MCV(mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：86.4fL，MCH(mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：30.9pg，MCHC(mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：35.5%，PLT(血小板数)：19.7万/ μ L，網状赤血球1.5%

血液生化学：

血清鉄：92 μ g/dL，フェリチン：22.8ng/mL，
総蛋白：6.9g/dL

特殊検査：

ビタミンB₁₂：158pg/ml(基準値180~914)，葉酸：7.0ng/ml(基準値4以上)

末梢血液像

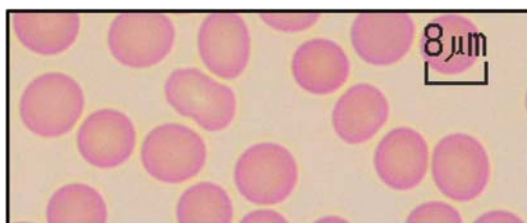


図1 MCV値が86.4と軽度小球性の傾向，鉄欠乏状態を反映しているため。

(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

臨床経過：ビタミンB₁₂の低値が判明し，もう一度問診を取り直した。四肢しびれもあるという。食事習慣の問診から**菜食主義者**と判明。非経口的にビタミンB₁₂投与を毎週1回開始。治療継続6週目には頭痛軽快。ビタミンB₁₂の回復目標を500pg/ml以上と考え，治療継続中。

コメント：「食事で病気を予防」という考えがあります。家森(やもり)教授²⁾は予防医学の対談記事で長寿の秘訣6カ条を推奨されています。厳格な**菜食主義者**では魚や肉が不足し，ビタミンB₁₂不足になります。

家森先生が提唱する6カ条です。

1. 魚や肉を**バランスよく**食べる
2. 大豆やナッツ類は十分に

- 3. 野菜や果物もたっぷりと
 - 4. 牛乳や乳製品も積極的に
 - 5. 動物性脂肪はほどほどに
 - 6. 過剰な塩分は取らない
- 今月のKAGO食スポ - ツ配信の記事 (図2)
は『バランス良く』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. <https://www.bee-lab.jp/interview/yamori/03.html>

動物性食品×植物性食品 バランスよく

Q 動物性食品と植物性食品は「どちらがいい？」

A それぞれにいいところ=とれる栄養素をもっています！

①動物性
肉・魚・貝・卵・乳製品



①植物性
穀類・いも・豆・野菜・果物・キノコ・海藻



主にとれる栄養素は？

<p>動物性で多く摂れる タンパク質 脂質 ビタミンD ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6 ビタミンB12 ビオチン パントテン酸 リン 銅 セレン 亜鉛 クロム</p>	<p>野菜が嫌い 偏食 副菜がない バランスが悪い</p>
<p>どちらにも含まれる ビタミンA ビタミンE ビタミンB1 カルシウム 鉄 ヨウ素</p>	<p>肉食主義 肉が好き</p>
<p>植物性で多く摂れる 糖質 ビタミンK 葉酸 ビタミンC マグネシウム カリウム マンガン モリブデン 食物繊維</p>	<p>偏食 おかずばかり 外食・惣菜多い</p>

こんな人は不足しやすい

栄養のはたらきは3つ

エネルギーになるもの

身体を作るもの

身体の調子を整えるもの

バランスを整えるコツ

- ・1日の中でいろんな食材を摂るようにする
- ・近日で食べたものを振り返り、摂っていない食材を選ぶ (外食も同様)
- ・摂りすぎ、摂らなすぎは次の日以降で調整

植物性・動物性どちらかに偏った食事では不足する栄養素出てきます。栄養のはたらきをしっかり食事でカバーするためには、いろんな食品を**バランスよく**「**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**」の**5点セット**を心がけましょう！

かぐろしよく通信

Vol.23

2019年 4月号

※転載はご遠慮ください

◎あんかけ焼きそば (2人分)

焼きそば麺	2 玉	〈作り方〉
豚肉	100 g	1 野菜類は食べやすいサイズに切る (大きさをそろえる)
シーフードミックス	20 g	2 フライパンを熱し、ごま油で肉→シーフード→野菜の順に炒める
白菜	100 g	3 水を2/3カップと調味料をフライパンに入れる
チンゲン菜	60 g	4 ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける
人参	30 g	5 フライパンに油をひき、焼きそば麺を入れてほぐし、軽く押さえつけて焼き色を付ける
きくらげ	1 g	6 皿に5のをせ、4をかける。ウズラの卵を上にも飾る
(飾り)ウズラの卵	2 個	〈ポイント〉
ゴマ油	適量	動物性食品と植物性食品を一緒に使ったメニュー
酒,しょうゆ,オイスターソース	大さじ1	主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー
中華スープ素	小さじ2	
(とろみ)水溶き片栗粉	適量	

※食事改善・対策は続けることが大切です

【依頼元】
医療法人 デイジー info@daisy-clinic.com

【発行元】
KAGO食スポーツ info@kg-sport.com

図 2