

## 出産後からの「長期の倦怠感で悩む」

東区・郡元支部  
(デイジークリニック) 武元 良整

### はじめに

「疲れがとれない」を主訴に来院した症例を呈示します。

### 症 例

30歳後半，女性。

主訴：疲労感。

既往歴：第2子，3子の妊娠中に貧血を指摘され，鉄剤内服の治療歴あり。

家族歴：中学生（長女），小学生2人（長男と次男）。

現病歴：長女の出産後からの疲労感が長期にある。最近では，生理前のイライラもあり頭痛，朝起床困難にも悩まされる。数年間，婦人科受診歴なし。健診では貧血指摘されず（Hb正常範囲）血小板増加あり。

アレルギー歴：ハウスダスト。鼻炎あり。

運動歴：なし。非喫煙，飲酒：3-4回/週，身長154cm，体重56kg，BMI23.6。

ビタミンB<sub>12</sub>欠乏時の問診<sup>1)</sup>は（文献1の表1の12項目），5項目の症状に該当。 疲労，頭痛，朝起床困難，記憶力低下，寝ても寝ても，眠い。朝食はほとんど摂らず。

### 来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：425万/ $\mu$ L，Hb：13.8g/dL，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：91.8fL，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)：35.4%，PLT(血小板数)：73.8万/ $\mu$ L，網状赤血球2.0%

### 血液生化学：

血清鉄：140 $\mu$ g/dL，フェリチン：82.3ng/mL

### 特殊検査：

ビタミンB<sub>12</sub>：277pg/mL（基準値180～914），葉酸：5.4ng/mL（基準値4以上）

### 末梢血液像

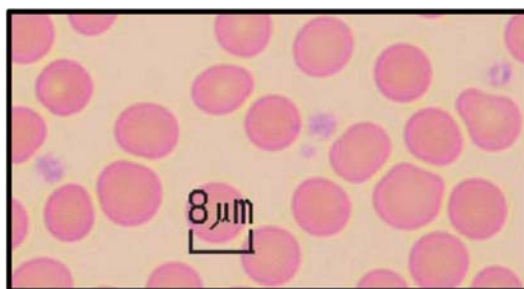


図1 MCV値が91.8と正常範囲，個々の赤血球は不揃いで，大球性赤血球も認める。

（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B<sub>12</sub>欠乏症，血小板増多症。

コメント：厚労省の報告<sup>2)</sup>から，ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症の一般的な原因は（1）悪性貧血として知られる自己免疫性の病態，（2）食品タンパク質結合ビタミンB<sub>12</sub>吸収不全です。どちらも萎縮性胃炎という胃の慢性炎症と関連します。しかし，多くの後天性ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症例は腸からの吸収不全です（慢性下痢・胃腸炎など）。飲酒歴も長期であれば，ビタミンB<sub>12</sub>，葉酸ともに低下し今回の症例のように頭痛・朝起床困難もみられます。血小板増加は慢性失血を疑い精査中。

今月のKAGO食スポーツからの記事（図2）は『腸』能力を高め，栄養改善です。

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B<sub>12</sub>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. www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000067134.pdf

## “腸”能力を高めて栄養改善

か  
げ  
し  
よ  
く  
通  
信

**Q** 食事からとる栄養素はすべて吸収される！？

**A** 「NO」すべて吸収されるわけではありません。  
口からとった食事は、胃・腸へ送られ、消化・吸収されて、ようやく全身へ運ばれ利用されます。腸の不調があると吸収率が落ちるため、どんなに良い食事を摂っても十分な栄養素を吸収することができません。腸がよろこぶ食材で“腸”能力を高めて栄養改善しましょう！

**【腸内細菌】** 小腸と大腸500-1000種100兆個（重さは約1.5～2.0kg）

善玉菌	日和見菌	悪玉菌
乳酸菌、ビフィズス菌など	バクテロイデス、連鎖球菌など	大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など
<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸の運動を促す</li> <li>・ビタミンを合成する</li> <li>・免疫の働きを高める</li> <li>・感染を防御する</li> <li>・消化・吸収を促進する</li> </ul>	環境により善玉菌の味方にも 悪玉菌の味方にもなりえる ↓ どう見方につけるか!?!がカギ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸内を腐敗させる</li> <li>・毒素や発がん物質を作り出す</li> <li>・ガスを発生させる</li> <li>・腸の運動を妨げる</li> </ul>

**①善玉菌そのものを食べる**

**乳酸菌・ビフィズス菌** ※死んだ菌でもOK  
発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト、キムチ等）

**②オリゴ糖**

野菜や果物に多い ※熱や酸に強い  
バナナ、はちみつ、ごぼう、玉ねぎ、とうもろこし

**③グルタミン酸**

アミノ酸の一種（うまみ成分）  
昆布、チーズ、しいたけ、緑茶、トマト、魚介類

**④食物繊維**

水溶性食物繊維  
海藻、こんにゃく、大麦、ごぼう、にんじん、納豆、オクラ、モロヘイヤ

不溶性食物繊維  
大豆、おから、葉物野菜、きのこ、切干大根

腸内細菌が好きなもの、腸内細菌のエネルギー源になるものを摂ろう！  
組み合わせるとよりよい！

※転載はご遠慮ください

**◎新たまねぎと麦納豆のネバネバサラダ** (2人分)

〈材料〉

**新たまねぎ** 1玉

**納豆** 1P

**ゆで大麦** 10g

**オクラ** 2本

**はちみつ** 小さじ 1/4

**粒マスタード** 適量

**ポン酢** 大さじ 1

**ゴマ油** 適量

食物繊維(1人分) 3.4g

〈作り方〉

※食事改善・対策は続けることが大切です

- 1 新たまねぎはスライスして軽く水にさらしておく
- 2 オクラ砂刷りをしてサッとゆで、輪切りに薄切りする
- 3 はちみつ、粒マスタード、ポン酢をよく混ぜ合わせてお
- 4 納豆とゆで大麦（大麦を沸騰したお湯で20分茹でる）とオクラを合わせて3を加えよく混ぜ合わせる。
- 5 皿に水気を切った1を盛り、上から4をのせる
- 6 仕上げにごま油を適量回しかける
- 7 上にトッピングした具と玉ねぎと一緒に食べる

〈ポイント〉

腸がよろこぶ食材を多数組み合わせたメニュー

【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