

## 主訴：脱毛症と不妊，貧血なし？

－ Hb：13.8g/dL，MCV：89.6fL，MCH：31.1pg－

東区・郡元支部  
(よしのぶクリニック) 武元 良整

生化学：血液生化学

血清鉄：42μg/dL，フェリチン：11.4ng/mL

特殊検査

ビタミンB<sub>12</sub>：214pg/mL (基準値180～914)。

検査診断： 潜在性の鉄欠乏性貧血<sup>2)</sup>(WHO基準：フェリチン値が12.0ng/mL未満)。ビタミンB<sub>12</sub>欠乏。

末梢血液像(図1)：大球性(ビタミンB<sub>12</sub>低下)と小球性低色素性・楕円(低フェリチン)の3種類の赤血球像を認める。

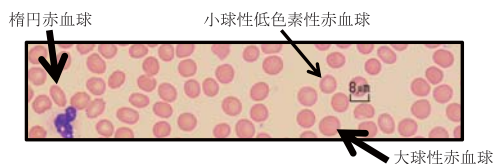


図1

(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)

治療

不妊症は「当帰芍薬散」<sup>トウキシャクヤクサン</sup>「桂枝茯苓丸」<sup>ケイシブクリョウガン</sup>の内服を開始。貧血は鉄剤とビタミンB<sub>12</sub>処方  
を近医へ依頼。

考察

漢方の(血虚+水滞)は冷え症を意味しません。内科診断名としては貧血です。それを裏付けるように本例は検査で低フェリチン，低ビタミンB<sub>12</sub>でした。つまり，冷え症は，漢方では当帰芍薬散の証と言えます。

今月は，管理栄養士から「みかん」の話題です(図2)。

文献

1. 武元良整：ビタミンB<sub>12</sub>低値の夏 - その時，MCV値は大球性とならず - 鹿児島市医報 第58巻第10号(通巻692号)：22-25，2019
2. 武元良整：「かくれ貧血の頻度」をご存知ですか？ 鹿児島市医報 第58巻第9号(通巻691号)：46-47，2019

はじめに

問診からビタミンB<sub>12</sub>不足<sup>1)</sup>と潜在性の鉄欠乏性貧血<sup>2)</sup>(かくれ貧血)を疑った症例を呈示します。

症例

30歳代，女性。

主訴：2年来の脱毛症と不妊症。

職業：営業職

現病歴：結婚2年目。婦人科では夫も異常なし。2年前から円形脱毛がはじまり，髪の毛が抜けた。その時期は転職した頃。経血量多め。睡眠は良好。

<漢方的問診> 疲れやすい(気虚)，お腹が張ることがある(気鬱)，便秘(瘀血)，目が疲れる，生理不順，脱毛(血虚)，車に酔いやすい(水滞)，寒がり(寒証)。

<ビタミンB<sub>12</sub>低下を疑う12項目の問診> 文献<sup>1)</sup>から以下の4項目と一致。疲労，たちくらみ，便秘や下痢，頭痛，朝起床困難。

入院・既往歴・アレルギー歴：なし。毎年の健診ではすべて正常範囲。

生活歴：飲酒歴なし，非喫煙。身長171cm，体重63kg，BMI：21.5。

運動歴：中学から高校までジャズダンスをしていた。

腹証・舌診：右臍傍痛高度，左臍傍痛軽度(瘀血)，齒痕舌軽度(水滞)。

来院時検査成績

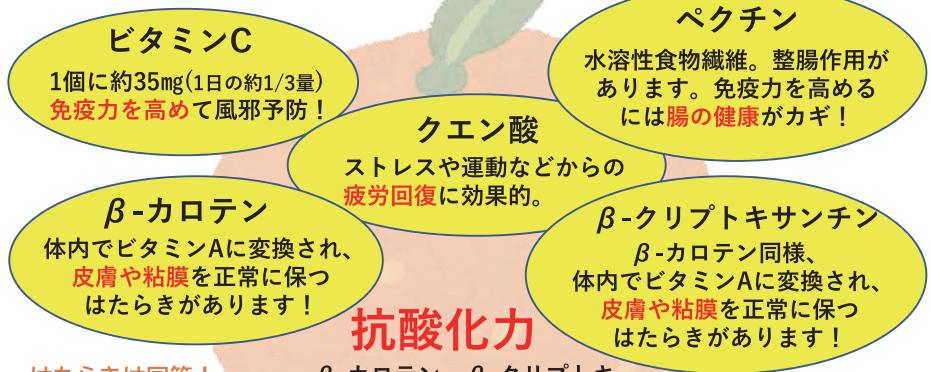
末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：444万/μL，Hb：13.8g/dL，MCV(mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：89.6fL，MCH(mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：31.1pg，MCHC(mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：34.6%，PLT(血小板数)：17.6万/μL，網状赤血球1.4%

# みかんを食べて体調管理！

今年度も残りわずかになりました。受験を控える子もいれば、子どもから大人まで新型コロナウイルス対策も重要視されてきていますが、重要なことは体調・健康管理です。今回は今が旬の「みかん」と健康管理に注目して、ぜひ体調・健康管理に手軽にとりいれましょう！

## みかんの栄養



## 抗酸化力

はたらきは同等！  
種類いろいろ  
鹿児島県の柑橘類

β-カロテン、β-クリプトキサンチンは抗酸化力があり、活性酸素の発生を抑制します



かごしまの食ウェブサイトより

そのままでも食べやすい柑橘類。鹿児島県にはいろいろな種類が各地域にあります！旬の“みかん”で風邪を予防しよう！

## 免疫力アップ！みかんスムージー

【材料】	(1人分)	【作り方】
みかん	1個	1 みかんは皮をむく
りんご	1/6個	2 リンゴはきれいに洗って種の部分を切り落とす
にんじん	30g	3 にんじんは皮をむいて適当なサイズに切る。
レモン果汁	小さじ1	レンジに2分かけて柔らかくする
水	大きじ1	4 全ての材料をミキサーにかける

ビタミンC	39 mg
β-カロテン	2.2 mg
β-クリプトキサンチン	1.7 mg
食物繊維	2.5 g
—水溶性食物繊維	0.9 g

みかんの部分を他の柑橘に変えたり、量を調整してもOK！酸味や甘味がそれぞれ特徴がありますので、お好みの種類・分量・割合でお試ください♪



か  
ご  
し  
ま  
の  
食  
ウ  
ェ  
ブ  
サ  
イ  
ト  
よ  
り

通  
信

Vol.34  
2020年  
3月号

【依頼元】医療法人良整会 よしのぶクリニック  
info@ryouseikai.jp

※転載はご遠慮ください

【発行元】KAGOSHIKA食スポーツ  
info@kg-sport.com



図2