

12 項目の問診

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

問診は検査結果よりもすぐに情報が得られます。初診時に12項目¹⁾の自覚症状を問診し診療に役立てる工夫をしています。ビタミンB₁₂値が250pg/mL (基準値180~914) 以下であった症例の初診時の12項目の出現頻度を振り返って(後方視的), 解析しました。

対象・結果

2020年1月から5月までの期間にビタミンB₁₂値が250pg/mL以下であった48例を対象としました。最も多い自覚症状は「疲労, 立ちくらみ」で77%。次は「頭痛」が71%, 3番目

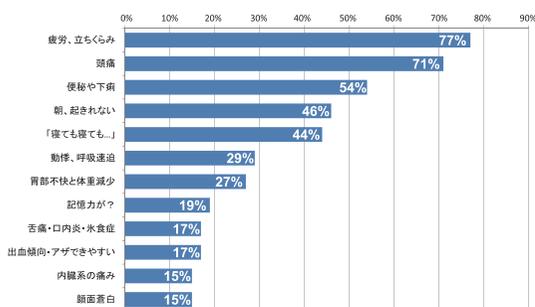


図1 2020年1月~5月 問診集計
(ビタミンB₁₂値: 109~248の48人対象)

に多い訴えは「便秘や下痢」の54%でした。これは, 昨年10月の鹿児島市医報¹⁾に報告した結果(観察期間は2018年6月から8月)と全く同じ順位です。

<ビタミンB₁₂値が200pg/mL以下:A群とその値が201から250pg/mL:B群>比較

次に, ビタミンB₁₂値が200以下の顕著な低下群(A群)と201から250までの軽度の低下群(B群)で自覚症状の出現頻度を検討しました。

図2に示されたように「疲労, 立ちくらみ」・「頭痛」・「便秘や下痢」の上位3項目の頻度はビタミンB₁₂が顕著に低下しているA群において高い傾向があります。つまり, 自覚症状があれば, ビタミンB₁₂値がそれなりに低いであろう事を予知できます。

考案

ビタミンB₁₂値が低下している事を予知できないかと考えて12項目(図1)を外来で尋ねています。文献的にはビタミンB₁₂低下時の臨床症状として, よく知られている項目ばかりです。しかし, 朝, 起きれない・内臓系の痛み(腹部全体)・寝ても寝ても眠いなどの

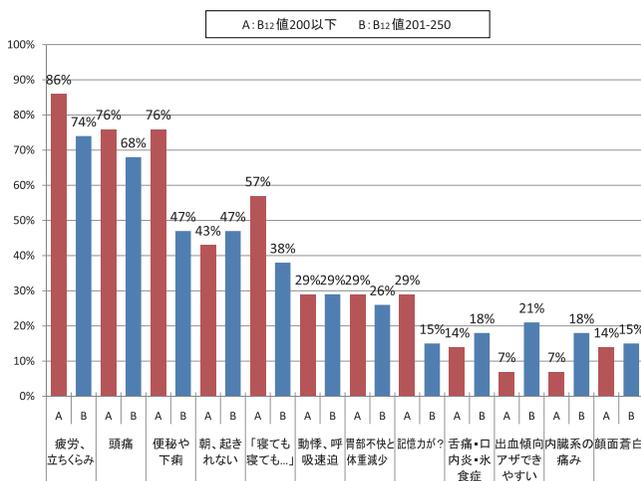


図2 ビタミンB₁₂値と症状出現率の比較

項目は外来の患者さんからの訴えをそのまま問診に付け加えました。検査結果に頼りながら、その症状を問診からも確認する事は有用だと考えています。

図3に、「夏ばて」のあとの「秋バテ」の記事を紹介します。

文 献

1. 武元良整：ビタミンB₁₂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

秋バテ!?!は秋食材で解消しよう!

秋バテをご存知ですか?夏バテのような「ダルい」「疲れやすい」「食欲不振」「胃腸の不調」「立ちくらみ」「肩こり・頭痛」といった症状が涼しくなってきた秋に生じることです。秋バテが思い当たる方は原因を確認して、その対策として爽やかな秋の食材を使って解消していきましょう!

●【秋バテになる原因】●

自律神経の乱れ

夏に汗をたくさんかいたり、屋外の暑熱環境と室内の冷房環境との寒暖差によって自律神経が乱れていると疲れがたまり、取れにくくなります。

内臓の冷え

冷たい食べ物や飲み物をたくさん取っていると内臓が冷え、食欲不振、胃腸の不調がでてきます。また冷房環境により冷えることもあります。

栄養不足

食欲不振による食事量の低下やバランスの崩れにより栄養不足になり、貧血などを生じると、立ちくらみや頭痛などの症状が出ます。

●【対策とおすすめ秋食材】●

自律神経を整える ~トリプトファン&ビタミンB6~

パシヨウカジキ (秋太郎) カンパチ さば

貧血予防 ~鉄&ビタミンC~

柿 イチジク ぶどう ゆず

体を温める

さつまいも さといも くり しいたけ

その他の対策

- ・湯船につかることで、リラックス&血行促進&代謝改善
- ・睡眠の質もUP

旬の食材には栄養価が豊富。そして、日本の風土の特色である四季ごとの食材を食べることで体のバランスを整え健康を保ってきた文化があり、今必要なもの?ということに対しても理にかなっているともいえます。是非秋の食材を食卓にとり入れてみてはいかがでしょうか?

【依頼元】 医療法人良整会 よしのぶクリニック/info@ryouseikai.jp 【発行元】 K A G O 食スポーツ/info@kg-sport.com

か
ご
し
よ
く
通
信

Vol 40
2020年
9月号

秋太郎とさつまいもの黒酢炒め

【材料】	(2人分)	【作り方】
秋太郎	120g	1 秋太郎は一口大にカットし、塩・こしょうをしておく
塩・こしょう	少々	2 サツマイモは1~2cm程度の乱切り、玉ねぎはくし型、ピーマンは乱切りにカットする
さつまいも	中1本	3 さつまいもは耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する
玉ねぎ	1/2個	4 フライパンにマヨネーズを熱し、1、2の順で炒める
ピーマン	1個	5 仕上げに黒酢で味を調べて完成
マヨネーズ	大さじ1	
黒酢	大さじ1.5	

*マヨネーズで炒めると子ども好みの味付けになります! *魚の種類を変えるのもOK!

※転載はご遠慮ください

図 3