

感染症対策

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

日本の「3密」はイギリスでも紹介されています。3Cs(Closed spaces, Crowded places, Close-contact settings)と英訳されています。これにD (duration: 継続期間) + V (Volume: 音量) が追加され、3Cs+DVがイギリス政府の今の感染症対策です。社会的距離を保ち感染予防に努める「新しい生活様式」が世界標準化してきたのではないのでしょうか。朝夕が涼しくなり「よく、カゼをひきます」という方が10月の外来では増えました。その原因をビタミンB₁₂低下による易感染性ではないかと考えてみました。

症例 1. 20歳代, 女性。

主訴: 咳嗽

病歴: 5日前からの症状あり。県外から1週間前に帰鹿。帰鹿前にPCR検査の簡易キットで陰性確認済み。過去に貧血の指摘なし。

背景・職歴: 仕事で毎夕飲酒。多汗症。日常的に風邪症状・咳が多い。

来院時検査成績

末梢血液一般: CBC (complete blood count) は以下。

WBC: 5200/ μ L, RBC: 409万/ μ L, Hb: 13.0g/dL, MCV (mean corpuscular volume: 平均赤血球容積): 96.8fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin: 平均赤血球血色素値): 31.8pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration: 平均赤血球血色素濃度値): 32.8%, PLT(血小板数): 25.5万/ μ L, 網状赤血球1.5%

生化学:

AST: 20 IU/L, ALT: 13 IU/L, γ -GTP=18 IU/L, CRP: 1.4mg/dL。

特殊検査:

ビタミンB₁₂: 359pg/ml (基準値180~914)。

末梢血液像(図1): 大球性赤血球を散見。

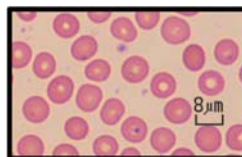


図 1

臨床診断

1. ビタミンB₁₂正常, 大球性: MCV: 96.8.
2. アルコール多飲・多汗症。

症例 2. 20歳代, 女性。

主訴: 下痢

病歴: 5日前に鳥刺しを食べ下痢が続いている, 1日5回以上。発熱なし。

背景・職歴: 背景: 生理不順で6カ月前からピル内服中。学生。

来院時検査成績

末梢血液一般:

WBC: 4600/ μ L, RBC: 422万/ μ L, Hb: 13.4g/dL, MCV (mean corpuscular volume: 平均赤血球容積): 94.5fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin: 平均赤血球血色素値): 31.8pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration: 平均赤血球血色素濃度値): 33.6%, PLT(血小板数): 17.8万/ μ L, 網状赤血球1.5%

生化学:

CRP: 0.8mg/dL

特殊検査:

ビタミンB₁₂: 155pg/ml (基準値180~914)。

末梢血液像(図2): 赤血球は大小不同あり, 多染性。

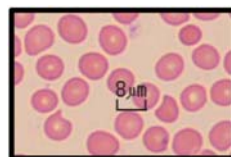


図 2

臨床診断

1. カンピロバクター腸炎の疑い。
2. ビタミンB₁₂低値，大球性：MCV：94.5。

考案

2症例に共通する大球性赤血球の存在がビタミンB₁₂低値を示唆します。症例1は多汗によるビタミンB₁₂に低下傾向，症例2はピル内服中のビタミンB₁₂低値を疑います。

その他には，20年以上の飲酒歴，慢性下痢の症例でもビタミンB₁₂値の低下を認めます。多数例の解析が必要です。参考文献ではビタミンB₁₂欠乏症を350未満と規定しています¹⁾。

文献

1. Stabler SP: Vitamin B₁₂ deficiency. N Engl J Med 2013; 368; 149-60

かごしょく通信

感染症対策、何から始める？

2020年10月号 VOL40

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

【発行元】 info@kg-sport.com
株式会社KAGOSPORT

食事チェック表

- バランスよく食べている
- ごはんやパンなどの主食
- 肉や魚などを毎食食べる
- 大豆製品を毎日食べる
- 緑黄色野菜を毎日食べる
- きのこと・海藻類を毎日食べる
- 発酵食品をよく食べる

✓が入るほど◎パーフェクトを目指そう！



感染症対策

食事ですること

- ・感染しにくい体調に整える
- ・ウイルスと戦う体をつくる
- ・戦いで消耗する栄養を蓄える

オススメの栄養素と食材

たんぱく質

免疫細胞をつくる材料に

・毎食おかずを食べよう！
肉・魚・卵・大豆をまんべんなく






・おやつでもとれよう！
ヨーグルトやチーズなど乳製品がおすすめ





ビタミンA・C・E,ポリフェノール

免疫細胞をつくる材料に

・緑黄色野菜を食べよう！
赤・黄・緑・紫をそろえてカラフルに







発酵食品、食物繊維

免疫機能をつかさどる腸内環境を整える

・納豆、ヨーグルト、味噌は毎日の習慣に





どれも習慣でとることが大切！

これからインフルエンザなどの流行に備えて、
免疫力をアップで早めに感染症対策をはじめましょう



今月のレシピ

免疫力アップ

豚たま彩野菜の5色丼

材料(2人分)

豚肉薄切り	120g ²⁾
卵	1個
なす	1本
赤パプリカ	1個
玉ねぎ	1/2個
ニラ	1/2束
にんにく	ひとかけ
サラダ油(炒め用)	大さじ1
ごま油(仕上げ用)	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
ごはん	適宜

作り方

- 1 野菜は一口大に切る
(なすは皮付きのまま乱切り、パプリカと玉ねぎは同じ大きさ、ニラは2cm長、にんにくはみじんにか切る)
- 2 調味料を混ぜ合わせておく
- 3 フライパンに油を熱し、先に溶き卵を入れて半熟のいり卵を作り、一度皿に上げる
- 4 油を足して、にんにくを入れ、香りがついたら豚肉を炒める
- 5 肉の色が変わってきたら野菜(ニラ以外)を入れて、火が通るまで炒める
- 6 にらを入れて軽く炒め、2を入れて味をつける
- 7 3を加えて軽く混ぜたら仕上げにごま油を回しかけて火を止める
- 8 茶碗にご飯を盛り、上にかける

図3