

## ビタミン B<sub>12</sub> 消耗の季節

東区・郡元支部  
(よしのぶクリニック) 武元 良整

### はじめに

8月は猛暑でした。貧血症状(立ちくらみ・食欲不振)で来院の症例。すでに血液一般・生化学検査結果は正常範囲と診断を受けています。スポーツ歴があり、疲労、立ちくらみ、頭痛があるため、ビタミンB<sub>12</sub>を検査しました。  
症例 20歳代、女性。

主訴：立ちくらみ・食欲不振。

病歴：中学から現在まで陸上部に所属。中学・高校では貧血を指摘され鉄剤内服を継続していた。4カ月前の職場健診では貧血の指摘なし。現在は週4回のジョギング(8kmから10km)、6カ月前までは時々マラソン大会に参加していた。来院の1カ月前から立ちくらみ・食欲不振があり、貧血ではないか?と考  
え来院。表1のビタミンB<sub>12</sub>欠乏確認の詳細な問診では6項目が該当、朝食はほとんど摂取せず1日2食。

職歴：事務職。家族歴：4人兄弟、一人暮らし。生活歴：飲酒は1-2回/週、非喫煙。

血圧：107/63mmHg、身長166.1cm、体重51kg、BMI：18.5。

### 来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

WBC：5800/ $\mu$ L, RBC：456万/ $\mu$ L, Hb：13.8g/dL, MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：93.2fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：30.2pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：32.4%, PLT(血小板数)：30.3万/ $\mu$ L, 網状赤血球1.5%

### 特殊検査：

フェリチン：53.8ng/mL, ビタミンB<sub>12</sub> 238pg/mL (基準値180~914)。

末梢血液像(図1)：大球性赤血球が散見されます。

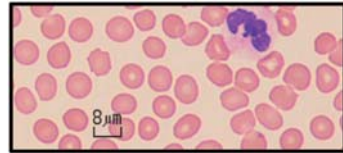


図1

### 検査診断

1. ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症。

### 考案

陸上部のころ貧血に対する鉄剤処方  
の既往があり、その時はビタミンB<sub>12</sub>製剤の投与は

表1

診療券番号 \_\_\_\_\_ 氏名： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 歳)

あてはまる症状すべてに  を付けてください(1~2週間の間)

症状項目	記入年月日			
	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
1 疲労、立ちくらみ				
2 動悸、呼吸速迫				
3 顔色がわるい(周囲から指摘あり)				
4 舌痛・口内炎・氷食症 (氷をよく食べてしまう)				
5 出血傾向・アザでできやすい				
6 胃不快と体重減少				
7 便秘や下痢				
8 頭痛				
9 <u>朝、起きれない</u>				
10 <u>記憶力が?</u>				
11 <u>内臓系の痛み</u>				
12 <u>「寝ても寝ても眠い」</u> 最近 味が分からない (味覚障害)				
握力 R/L	/	/	/	/
どれか1つ <input checked="" type="checkbox"/>	A.毎日朝食を摂る			
	B.ほぼ毎日摂る			
	C.時々摂る			
	D.ほとんど朝食摂らず			

上記の症状は、**ビタミンB<sub>12</sub>不足**の時にみられます。

(ビタミンB<sub>12</sub>検査値：400以下の時)

2020年8月21日 改訂 よしのぶクリニック

受けていません。運動による汗からのビタミンB<sub>12</sub>の喪失、下痢など吸収不良もビタミンB<sub>12</sub>値の低下要因と考えられます。貧血治療の基本は鉄剤です。同時に5年以上の貧血歴あればビタミンB<sub>12</sub>値が造血亢進に伴い消費され低下している可能性があります。ビタミンB<sub>12</sub>欠乏は表1の問診表を使って推定できます。2つ以上の項目に該当するなら、ビタミンB<sub>12</sub>の低下を疑います。

### 考 案

問診からビタミンB<sub>12</sub>不足を推定する方法が表1です。図2は今年の1月から5月の間にビタミンB<sub>12</sub>値が250以下の48人に表1の問診を行った結果です。ビタミンB<sub>12</sub>不足時の訴えが多い順は 疲労、立ちくらみが77%、頭痛は71%。今回紹介した症例は図2の上位6項目の症状（疲労・立ちくらみ、頭痛、便秘や下痢、朝、起きれない、「寝ても寝ても眠い」、動悸）を訴えていました。したがって、ビタミンB<sub>12</sub>不足を疑い検査施行しました。

### ビタミンB<sub>12</sub>検体数の推移

先月号も検体数の推移を示しました。6月、7月はビタミンB<sub>12</sub>の検体数が5月と比較して138%、148%と増加しています（鹿児島市医師会検査センター資料提供 図3）。

昨年夏も鹿児島市医報<sup>1)</sup>で報告しましたが、夏は特に貧血外来の受診者が増加傾向です。鉄欠乏性貧血の症例<sup>2)</sup>もビタミンB<sub>12</sub>低値の夏を迎え、立ちくらみ、頭痛などビタミンB<sub>12</sub>不足が疑われる症状での来院が増えます。

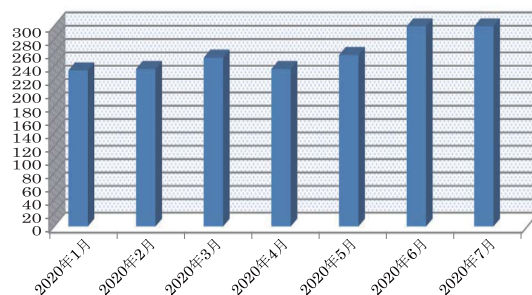


図3 ビタミンB<sub>12</sub>検体数の推移

### 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：鉄欠乏性貧血と思ったが？ - Hb：8.7g/dL，MCV：70.8fL - 鹿児島市医報 第59巻第2号（通巻696号）：50-51，2020

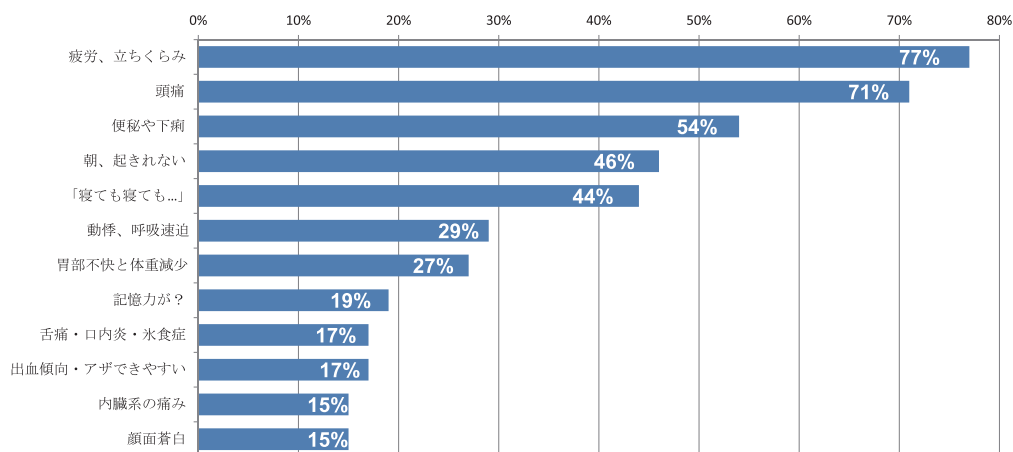


図2 問診表，ビタミンB<sub>12</sub>値<250の48例の問診結果