

## 健診で血小板増加を指摘されて

東区・郡元支部  
(よしのぶクリニック) 武元 良整

### はじめに

健診で血小板数増加を指摘され、1ヵ月間に5例が来院。症例報告致します。

症例 A 20歳代，女性。

主訴：健診で血小板数増加 (40.8万) を指摘され来院。

病歴：3人の子供 (小学生2人と1歳未満の3人) 育児中，妊娠中は貧血で鉄剤内服継続していた。子宮筋腫などの指摘はない。

症例 B 40歳代，女性。

主訴：健診で血小板数増加 (42.2万) を指摘され来院。

病歴：健診日が生理の最終日，飲酒歴なし。胆石症で薬剤内服中。

症例 C 40歳代，女性。

主訴：健診で血小板数増加 (42.5万) と大球性 (MCV：98.3) を指摘されて来院。

病歴：生理1週間後に健診を受けた。過多月経あり。非喫煙・非飲酒。

症例 D 40歳代，女性。

主訴：健診で貧血と血小板数増加 (42.2万) を指摘され来院。

病歴：昔から貧血だが，特に困っていない。非喫煙・飲酒せず。経血量多い。婦人科疾患の指摘なし。

症例 E 20歳代，女性。

主訴：健診で血小板数増加 (40.6万) を指摘され来院。

病歴：2年前から職場の健診で血小板数増加を指摘されているが，再検査では正常範囲。自転車通勤で，30分。多汗である。下痢傾向。慢性胃腸炎あり。

### <血小板数増加の原因>

その原因として表2に示す病態<sup>1)</sup>が知られています。来院時，5例の血小板数は健診時よりも改善しています。症例Aは妊娠・出産後，B，C，Dは過多月経による，そして症例Eは慢性下痢・炎症が血小板増加の原因と考えました。

### <その治療>

治療は血小板増加の原因を取り除く事になります。過多月経・慢性下痢への対策と同時に自覚症状の改善が必要です。5例中4例は疲労，たちくらみ，頭痛を訴えました。疲労の

表2 血小板増加の原因<sup>1)</sup>

A. 反応性血小板増加
1. 一過性の反応性血小板増加症
2. 急な失血による
3. 血小板減少からの回復期
4. 急性感染症，および炎症
5. 運動継続後の増加
B. 持続する病態
1. 鉄欠乏状態
2. 摘脾後
3. 悪性疾患
4. 慢性，炎症性，感染性疾患 (炎症性大腸疾患，リウマチ，結核)
5. 薬剤への反応 (Vincristine, epinephrine, cytokines) など
6. 溶血性貧血

表1

症例	Hb	MCV	血小板	原因	フェリチン	ビタミンB <sub>12</sub>	治療	自覚症状
A	12.8	86.4	30.1	妊娠・貧血	12.5	263	経過観察なし	疲労
B	15.3	92.5	37.5	過多月経	NT	272	経過観察なし	疲労
C	13	95.1	23.8	過多月経	NT	283	ビタミンB <sub>12</sub> 補充	記憶力低下
D	11.2	91.1	27.1	過多月経	27.6	477	貧血治療	疲労
E	13.2	100	31.8	慢性下痢	30.1	188	ビタミンB <sub>12</sub> 補充	疲労

再検査

NT：未実施

訴えだけでは治療が必要と考えず(症例A, B)経過観察ができない事があります。疲労や頭痛などビタミンB<sub>12</sub>不足を疑わせる症状, MCV値が大球性の症例では、ビタミンB<sub>12</sub>値を検査しました。5症例中4例は明らかなビタミンB<sub>12</sub>欠乏症でした。治療により疲労など自覚症状は改善中です。現在も3症例は治療観察中です。

図1には食事からビタミンB<sub>12</sub>と葉酸を手軽に取り入れる方法をご紹介します。

文献

1. Kaushansky K et al: Williams Hematology. Chapter119. 9th Edition Mac-Graw Hills (New York), 2016.

# かごしょく通信

## ビタミンB<sub>12</sub> & 葉酸をとろう!

2021年1月号 VOL43

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

【発行元】infoekg-sport.com  
株式会社K A G O食スポーツ

よしのぶクリニックの検査で“**ビタミンB<sub>12</sub>**”や“**葉酸**”が不足していたという方。これらはどちらも赤血球の形成を助ける栄養素で、不足することで貧血につながります。  
**「疲労・立ちくらみ」「頭痛」「朝起きれない」**など、不定愁訴が生じてきます。そこに影響する原因の一つは食事からの摂取不足。そこで今回は“**ビタミンB<sub>12</sub>**”“**葉酸**”のはたらきと、食事から手軽に取り入れる方法をご紹介します。

### はたらき

①**ビタミンB<sub>12</sub>**  
赤血球の形成を助ける  
神経系のはたらきを調整  
アミノ酸や脂質の代謝に関与

②**葉酸**  
赤血球の形成を助ける  
DNAやRNAの合成やアミノ酸の代謝  
胎児の正常な発育に寄与する

血液づくり、特に貧血予防に必要な「鉄・ビタミンB<sub>12</sub>・葉酸」は肝臓に貯蔵されますが、食事からの補充が足りないと不足してしまい貧血に...定期的に検査をして不足しないように日頃から対策しましょう!

### 赤血球ができるまで

ここで2つの栄養素が必要!

### 豊富な食品と取り入れ方

**ビタミンB<sub>12</sub>**  
レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、焼きのり

**葉酸**  
レバー、菜の花、モロヘイヤ、芽キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、焼きのり

★**毎日とのメニューに使う**  
ごはん・・・おにぎり、炊き込みごはん、チャーハン(貝、魚缶、チーズ、のり等)  
汁・・・具、ペーストにしてポタージュ(右記参照)  
飲み物・・・スムージー(葉物野菜)  
ごはんのお供・・・佃煮(貝、のり、レバー)  
もう1品・・・ナムル、ごま和え(葉物、ブロッコリー)

### 今月のレシピ

#### ちよい足し野菜ペースト 即席ポタージュのもと

**材料**  
ほうれん草  
モロヘイヤ・・・それぞれ  
など葉物野菜 購入した量  
(茎ごとブロッコリーもOK)

**作り方**

- 1 食材をきれいに水で洗う
- 2 沸騰したお湯に塩を適量入れて、やわらかくなるまで茹でる
- 3 ザルにあげて水気を絞り重さをはかる
- 4 ゆでた野菜と重さの半分量の水(湯冷まし)を一緒にミキサーにかける
- 5 ※うまく回らない場合は水の量を増やす  
ジッパー付の密閉袋(冷凍可)に入れて冷凍する  
※箸などで上から圧をかけ、チョコレートのようにブロックに分けて冷凍すると少量で使いやすい

**活用法①**

- 1 ポタージュのもとを解凍する
- 2 市販の粉末ポタージュと1をスープカップに入れ、お湯を入れて溶かす

**ポイント**  
★まとめて作り置きして手軽にとりやすく  
★市販の粉末ポタージュでより簡単に  
★アレンジとして、手作りスープや鍋、カレー/シチュー等の料理に使ってもOK!

図1