

成長期にありがちな，朝起床困難

－ Hb : 15.5g/dL, MCV : 84.2fL, Vitamin B₁₂ : 244pg/mL －

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

主訴：倦怠感・食欲不振・朝，起きにくい
で来院。サッカーなど部活歴8年の中学生男
子。文献1の所見と問診¹⁾ からビタミンB₁₂欠
乏症を疑い精査。ビタミンB₁₂欠乏症と診断
した。治療後1カ月で「朝が起きやすく気分
がいい」とまで言うようになり症状改善した
症例（中学生男子）を紹介いたします。

症例呈示

主訴：倦怠感・食欲不振・朝，起きにくい・
微熱。

病歴：夏の終わり（6カ月前）から朝起床
困難のため，学校を休むこともあった。来院
の前日から急に登校出来ず来院。

運動：サッカーの部活は6-7回/週，練習時
間は1時間。

身体計測：身長176.1cm，体重66.3kg，BMI：
20.8。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)
は以下。

RBC : 540万/μL, Hb : 15.4g/dL, MCV (mean
corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 84.0fL,
MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血
球色素値) : 28.5pg, MCHC (mean corpuscular
hemoglobin concentration : 平均赤血球色素濃
度値) : 34.1%, PLT (血小板数) : 29.8万/μL,
網状赤血球1.1%

生化学：血液生化学：AST : 20, ALT : 16,
LDH : 206。

血清鉄 : 121μg/dL, フェリチン : 43.3ng/mL

特殊検査

ビタミンB₁₂ : 244pg/mL(欠乏症診断基準²⁾ : 350以下)
血清ハプトグロビン : 74(1-1型の正常値 : 83-209)

検査診断： 行軍色素尿症， 慢性溶血，
ビタミンB₁₂欠乏症。

末梢血液像(図1)：大球性（ビタミンB₁₂欠
乏を示唆）と小球性赤血球（低フェリチンを
示唆）を認める。

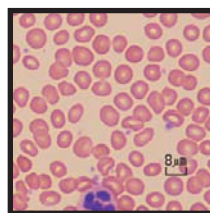


図 1

(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)

治療と経過

学校へ行けなくなったため，治療は短期間
の鉄剤とビタミンB₁₂の静注とした。1カ月後
に朝はすっきりと起きられるようになった。

考 案

スポーツ選手では疲労，たちくらみ，頭痛
など感じたら鉄不足をまず考える。しかし，
ビタミンB₁₂不足も多数例の解析から明らか
にされている（データ未発表，第83回日本血
液学会抄録提出，登録番号10372，抄録タイ
トル：運動部に所属する青年期の学生におけ
る貧血とオーバートレーニング）。

スポーツ庁が2018年にHPで部活は週2日の
休養をと提言しているように成長期のオーバ
ートレーニングは体調をくずしやすい原因の一
つである。今後は，生徒，両親だけでなく全
国で指導いただく関係者と共有できる医学資

料をわれわれも提供し啓発に努める必要性を感じた。図2は花粉症の話題提供。

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

2. Stabler SP, VitaminB₁₂ deficiency. N Engl J Med 2013; 368: 140-60

かごしょく通信

"花粉症対策"おすすめの食材

花粉が飛ぶ季節となり、花粉症の方にとってはつらい時期がやってきました。花粉症はアレルギーの1種であるため、アレルゲンとなる花粉が飛沫する時期には避けられないものです。ただ、花粉症を理解することで、お薬以外にも症状緩和につながる対策をとることはできます！そこで、今月は花粉症対策におすすめの食材をご紹介します。ぜひ取り入れてみてください。

2021年3月号 VOL45

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

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



症状がでてくると気がとられ集中力が低下したりストレスも溜まりがち。ストレス解消は症状悪化を抑制するためにも大事です。いつも以上に食事や睡眠を充実させ、趣味を楽しむといったこともされてくださいね。

花粉の侵入経路は目と鼻

花粉症の代表的な症状は、**鼻や目(結膜)**に現れます。具体的には、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や鼻のかゆみ、目の充血、涙目などがよく起こります。



粘膜を強化する ビタミンA



レバー・卵(卵黄)・人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・みかん等

乾燥を防ぎ、粘膜を保護 油・ビタミンE



オリーブオイル・えごま油・亜麻仁油・かぼちゃ・アーモンド・アボカド等

免疫力を高める！

免疫力の低下はアレルギー症状の悪化にもつながります。

腸のはたらきを正常化 乳酸菌・発酵食品



ヨーグルト・納豆・塩麹・甘酒・味噌等

アレルギー炎症を抑制する

アレルギー症状は、アレルゲンが体内に侵入し、ヒスタミンなどの化学物質の発生によって生じます。

抗炎症作用 EPA・DHA



青魚(さば・さんま・あじ等)、脂質の多い魚

※花粉を体内に入れないために、マスクや帰宅後の手洗い・うがい・顔洗い等もしっかり対策しましょう！

今月のレシピ

アレンジいろいろ

カロテンサラダ

材料(使いやすい分量で)

人参	1本
かぼちゃ	1/4個
アボカド	1個
塩麴	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
レタス	1枚

〈アレンジ〉

+ 納豆	1P
+ サバ缶	1缶

作り方

- 1 人参とかぼちゃは皮をむいて1センチ角にカットする
- 2 アボカドは半分を包丁を入れて、種と皮をとり、1センチ角にカットして、レモン果汁をふりかけておく(変色防止)
- 3 1を茹でて(又は蒸して)やわらかくなるまで加熱する。
- 4 ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせる
- 5 レタスを敷いた皿に盛りつける

〈アレンジ〉

- ・納豆
付属のしょうゆと混ぜ、お好みのカロテンサラダを加えてかるく混ぜ合わせる
- ・サバ缶
皿に移し、上にカロテンサラダを盛りつける

食事に彩りを添えるのにもおすすめです！



図 2