

もの忘れ？

－ Hb : 13.2g/dL, MCV : 93.8fL, Vitamin B₁₂ : 148pg/mL －

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

生化学：血液生化学

血清鉄：78μg/dL, フェリチン：37.2ng/mL

特殊検査

ビタミンB₁₂：148pg/mL(欠乏症診断基準³⁾：350以下)

検査診断：ビタミンB₁₂欠乏症。

末梢血液像(図1)：大球性(矢印, 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。

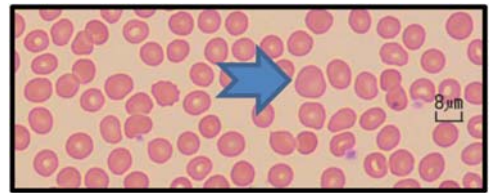


図1

(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)

はじめに

主訴：眩暈・動悸・頭痛で来院。12項目の問診¹⁾²⁾からビタミンB₁₂欠乏症と診断。治療後には本人が喜ぶ程にもの忘れが改善した症例(40歳代, 女性)を紹介いたします。

症例呈示 40歳代, 女性。

主訴：眩暈・動悸・頭痛。

病歴：2-3年前から眩暈・動悸・頭痛がひどくなってきた。昨年は耳鼻科受診し、検査したが異常なし。昨年からは生理不順。自覚症状は 疲労, たちくらみ。動悸。便秘や下痢。頭痛。記憶力低下, そして寝ても寝ても眠い。昨年まで3年間, 2人のお子さんの部活練習への同伴で週末ごとに疲労蓄積, 周囲の人がびっくりするほどの多汗だった。

3カ月前は熱中症にも罹患。

既往歴：アレルギー歴なし。卵巣嚢腫あり, 妊娠時の貧血治療の既往あり。2回の出産時には出血量が多く, 輸血を要した。

飲酒・喫煙歴：5回/週 ビール350mL, タバコは非喫煙。

運動歴：なし。

身体計測：身長 155cm, 体重50kg, BMI : 20.8。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC : 421万/μL, Hb : 13.2g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 93.8fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球色素値) : 31.4pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球色素濃度値) : 33.4%, PLT(血小板数) : 20.7万/μL, 網状赤血球1.3%

治療経過

ビタミンB₁₂は静注で補充, 2カ月後にはめまいと頭痛は消失, 疲労感は軽度持続。今, 最も喜んでいる事が記憶力の回復, 以前はあった「もの忘れ」がなくなった事。

考案

ビタミンB₁₂欠乏症診断の決め手は 多汗, 飲酒, 熱中症, 貧血治療歴と自覚症状の「疲労」「動悸」「便秘や下痢」「頭痛」「記憶力低下」そして「寝ても寝ても眠い」でした。認知症における「もの忘れ」とビタミンB₁₂欠乏症は鑑別すべき病態として知られています。図2は栄養で一番大切なたんぱく質についての情報です。

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

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

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

かごしょく通信

"たんぱく質"ってやっぱり大事

2021年2月号 VOL44

【依頼元】info@ryouseikai.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

たんぱく質と言えば、「アスリートやトレーニングをしている人はたくさん食べないといけない」というイメージがあるのではないのでしょうか？しかし、例えば、貧血改善のためのヘモグロビン合成に、感染症予防のための免疫細胞の材料に、食事を消化するための酵素の材料に、色んな場面でたんぱく質は動員されます。あなた自身の健康維持のためにも、大事なたんぱく質のおすすめの取り入れ方をご紹介します。

3食の中でたんぱく質食品をとっていない食事があれば不足してるかも！？健康や予防のために、まずはちよい足し(朝ごはんやパンだけであれば納豆や卵やヨーグルトの追加)することから始めてみよう！

たんぱく質はアミノ酸の集合体

全20種のアミノ酸でできている
9種の必須アミノ酸 (体内で合成できない)
11種の非必須アミノ酸 (体内で合成できる)
必須アミノ酸は食事からとる必要がある！

食品はアミノ酸の集合体

様々な食品にたんぱく質・アミノ酸は含まれる
肉・魚・卵・乳 アミノ酸スコア100の良質なたんぱく質

肉類	魚	卵	乳	必須アミノ酸
A 124	A 116	A 136	A 136	A=イソロイシン
B 116	B 114	B 126	B 141	B=ロイシン
C 166	C 171	C 132	C 153	C=バリン
D 114	D 118	D 168	D 106	D=酪氨酸
E 124	E 126	E 153	E 142	E=チロシン
F 116	F 116	F 116	F 104	F=フェニルアラニン
G 127	G 117	G 157	G 136	G=トリプトファン
H 106	H 103	H 135	H 132	H=メチオニン
I 50 100 150%	I 50 100 150%	I 50 100 150%	I 50 100 150%	

各含有量は異なるので、多様なたんぱく質食品をとることがバランスをとるために重要！

食品の組み合わせで不足をカバー

たんぱく質がとれる食品「大豆」は？
アミノ酸スコアは100満たないですが、**組み合わせるとgood!**

大豆	納豆	小豆	例
A 110	A 65	A 44	納豆ごはん
B 107	B 60	B 44	納豆はタンパク質に加えて鉄や葉酸も豊富な優秀食材★
C 115	C 65	C 44	他、きつねうどん、五目炊込ごはん
D 109	D 62	D 44	
E 142	E 62	E 44	
F 102	F 64	F 64	
G 132	G 64	G 64	
H 107	H 62	H 64	
I 50 100 150%	I 50 100 150%	I 50 100 150%	

オススメのとり方

1食で数種類、1日で5種類のたんぱく質食品
(例)
朝食：ごはん、納豆、卵焼き、味噌汁、ヨーグルト、バナナ
昼食：ミートソースパスタ、ツナサラダ、カフェオレ
夕食：ごはん、焼き魚、五目ひじき、サラダ、オレンジ

今月のレシピ

たんぱくゴロゴロ4種使った 具材たっぷり八宝菜

材料(2人分)

豚肉	100グラム
シーフードミックス	100グラム
厚揚げ	50グラム
白菜	150グラム
玉ねぎ	40グラム
人参	20グラム
きくらげ	2グラム
ウズの卵	4個
水	2/3カップ

★鶏ガラだし 素 ぶ
★砂糖 小さじ1
★醤油 小さじ2/3
★酒 小さじ1
水溶性片栗粉 大さじ1
塩コショウ 大さじ2
ごま油 少々

作り方

- 1 肉、野菜は食べやすい大きさにカットする
- 2 ★調味料を合わせておく
- 3 フライパンにごま油を入れて豚肉、シーフードを炒めて、一度皿に取り上げる
- 4 玉ねぎ、人参、きくらげ、白菜の順に炒める
- 5 しんなりしてきたら2を入れ全体を混ぜ合わせたら、水、1,ウズの卵を入れてひと煮立ちさせる
- 6 水溶性片栗粉でとろみをつける
- 7 味をみて薄ければ塩こしょうで整える

図 2