

頭痛なく過ごすために

－ Hb : 12.7g/dL, MCV : 89.7fL, フェリチン : 14.2ng/mL －

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

50歳代までの働き盛りの世代の中には、頭痛で悩む方がよく来院されます¹⁾。

症 例 30歳代，女性。

主訴：頭痛。

病歴：4年前の妊娠・出産後からの頭痛あり。健診で貧血を指摘された事もある。今年の健診は正常。脳外科などへの受診では異常なし、複数の頭痛薬で治療中。主訴以外に詳しく問診すると、疲労・たちくらみ、朝起床困難、寝ても寝ても眠い等を訴えた。

背景：非喫煙・飲酒せず。フルタイムで勤務。過多月経の傾向，月経困難あり。

来院時検査成績

末梢血液一般：

WBC : 4500/ μ L, RBC : 419万/ μ L, Hb : 12.7g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 89.7fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球色素値) : 30.3pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球色素濃度値) : 33.7%, PLT (血小板数) : 21.2万/ μ L, 網状赤血球1.2%

生化学検査：

フェリチン : 14.2ng/mL, ビタミンB₁₂ : 465pg/mL (ビタミンB₁₂欠乏症 : 350以下)

末梢血液像(図1)：小球性低色素性と大球性の赤血球が混在。大小不同1+あり。

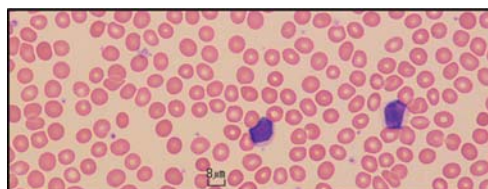


図 1

(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)

表 2 主 訴

	主 訴
A	疲労・脱毛・朝起床困難・「寝ても寝てもねむい...」
B	疲労・口内炎・頭痛・朝起床困難・「寝ても寝ても...」
C	疲労・氷食症・胃不快・頭痛・朝起床困難・「寝ても寝ても...」
D	頭痛
E	疲労・顔面蒼白・頭痛・朝起床困難
F	消化管出血・しびれ
G	疲労・頭痛・朝起床困難
H	疲労・動悸・胃不快・頭痛・「寝ても寝ても...」

臨床診断

1. 潜在性の鉄欠乏性貧血状態

潜在性鉄欠乏性貧血の8症例

表1に示すように、過去1カ月間(令和3年4月)に当クリニックで検査したHb値が12.0以上であった206例中8例が潜在性鉄欠乏性貧血でした。Hb値が正常でかつ、低フェリチン：12.0以下が潜在性鉄欠乏性貧血と呼称されません。したがって、フェリチン値を検査すると診断が可能です。

表 1 末梢血と生化学検査

症例	性別	年齢	フェリチン	ビタミンB ₁₂	RBC	Hb	HCT	MCV	MCH	PLT	網赤血球
A	女	40歳代	6.7	NT	460	12.3	38.6	84	26.7	43.7	17
B	女	50歳代	7.4	NT	445	12.0	37.0	83	27	32.8	13
C	女	20歳代	8.4	319	447	13.3	38.9	87	29.8	41.2	12
D	女	40歳代	8.7	NT	456	13.0	39.0	86	28.5	36	15
E	女	30歳代	9.7	197	385	12.8	36.5	95	33.2	24	11
F	男	30歳代	10.3	NT	596	16.0	49.3	83	26.8	29.7	15
G	女	10歳代	11.4	295	401	12.2	36.4	91	30.4	34.8	11
H	女	50歳代	11.4	316	513	14.8	46.4	90	28.8	34.8	22

NT : 未検査, 赤字は異常値

潜在性鉄欠乏性貧血の診断

フェリチン値を検査するきっかけは表2に示す自覚症状がある場合です。8例中7例が「疲労」と「頭痛」を訴えています。問診が大切です。表2は来院時の主訴の一覧。図2は鉄以外に貧血治療に欠かせないビタミンB₁₂,

葉酸の記事です。

文 献

1. 山本佳奈：貧血大国・日本 - 放置されてきた国民病の原因と対策。光文社新書（東京）2016。

Vol.4
2017年9月号

KAGO食 通信

貧血=鉄不足!?

貧血に悩む人は性別年齢問わずにたくさんいます。「貧血大国・日本」という本が出版されるほど、現代病としても問題となっています。一番の問題・解決策はやはり食!!ですが、【貧血=鉄不足】とっていませんか？

貧血の原因：

①ヘモグロビンができない

材料：鉄 + タンパク質

ヘム鉄

肉・魚・卵・大豆

体内吸収率 高い

非ヘム鉄

鉄以外の栄養素の不足でも貧血になります

②赤血球が正常にできない

ビタミンB6・B12・葉酸

吸収率UP→ビタミンC

どの栄養素がたりていないか？は血液検査の結果と食事内容をチェックすることで概ねわかります！
詳細はKAGO食スポーツまで。

万能食材 レバーの下処理

- レバーをカットする
血の塊や余計な脂肪などを包丁で切って取り除く料理によって削ぎ切りや一口大にカットする食感が気になる方は薄い削ぎ切りがおすすめ
- 水洗い、浸水する
1 水でもみ洗った後、浸水して血抜きをします
- 臭みを取り除く
①塩水（鶏におすすめ）
2カップの水に塩大さじ1の塩水に約30分ほど浸す
②牛乳（牛、豚におすすめ）
ひたひたなるくらいの牛乳で約1時間ほど浸す
③酒、醤油
調味料として酒、醤油に漬け込む
※①②は浸した後、水洗いをする
- 調味料で下味をつける
生姜、にんにく、カレー粉などの香辛料は多めに
4 お好みの調理法（揚、煮、炒、焼）で調理
片栗粉や小麦粉を付けて調理する

ポイント

血合いと臭みをいかに取るかがポイントです！また、食感が嫌いな場合は切り方もポイントになります！

おすすめレシピリスト

- ◎レバーニラ炒め ◎レバー南蛮漬け
- ◎レバーの竜田揚げ ◎レバカツ
- ◎レバーの生姜煮 など

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります
★続けることが大切です
～個人栄養サポート実施中～

【発行元】 **KAGO食スポーツ**
info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

図 2