

女性が社会で輝くために

－ Hb : 12.1g/dL, MCV : 91.3fL, フェリチン値 : 6.8pg/mL －

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

働く女性にとって、その健康状態はとても重要です。疲労・たちくらみ・めまいなどを訴え、貧血の既往があり、子宮筋腫の指摘もあり、育児中、スポーツ歴が5年以上などの背景があれば潜在性の鉄欠乏性貧血¹⁾(かくれ貧血)を疑い、フェリチン値などの精査が必要です。典型的な症例を呈示します。

症 例 40歳代、女性

主訴：立ちくらみ、めまい、氷食症。

病歴：20歳代から氷食症があった。2年半前は健診で貧血指摘され近医を受診したが、異常なしとの診断で無治療。2年前と1年前に貧血治療を受けている。急にたちくらみ、めまい、氷食症が出てきたため今度も貧血だと直感し、来院。疲れやすくなった。過多月経なく、婦人科は未受診。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC : 389万/ μ L, Hb : 12.1g/dL, MCV (mean corpuscular volume : 平均赤血球容積) : 91.3fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin : 平均赤血球色素値) : 31.1pg, MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration : 平均赤血球色素濃度値) : 34.0%, PLT(血小板数) : 27.2万/ μ L, 網状赤血球1.7%

生化学：

血清鉄 : 34 μ g/dL, フェリチン : 6.8ng/mL

検査診断：潜在性の鉄欠乏性貧血。

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

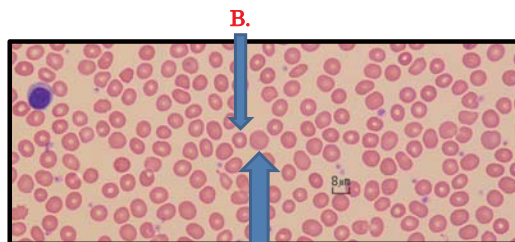


図1

(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)

考 案

内閣府は「男女共同参画局」の報告²⁾で「主要産業や多くの地域において依然少ない女性管理職」という問題点を指摘しています。国内就業者に占める女性の割合は欧米、アジア諸国と同等の43.5%であるにもかかわらず、管理的な女性職業従事者のそれは13% (平成28年)と低く、ときわめて低い結果です。「なぜ、女性管理者の社会進出がすすまない」については、多様で柔軟な働き方を推進せよと述べています。

今回のように、「自分から貧血です」と申告しても、血色素(Hb値)が正常範囲であれば、貧血治療の対象にはなりません。その診断の決め手は貧血症状としての「動悸・息切れ・めまい・倦怠感」などを問診で確認し「血清フェリチン」を検査する事です。フェリチン値が12.0以下はWHOの定める治療開始レベルです。これが治療開始の決め手になります。女性が社会で輝くために、健康面からのサポートとして、内科医が出来る事は潜在性の鉄欠乏性貧血(かくれ貧血)の頻度³⁾を意識して診断治療する事です。

図2はかくれ貧血が多い「成長期にとりたいたい栄養」の話題です。

文 献

1. 武元良整：かくれ貧血：Silent Anemia。鹿児島市医報 第56巻第1号 (通巻659号)：46-47, 2017
2. 内閣府男女共同参画局：第1節 働く女性の活躍の現状と課題 男女共同参画白書

- 平成29年版：https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h29/zentai/html/honpen/b1_s00_01.html
3. 武元良整：「かくれ貧血の頻度」をご存じですか？ 鹿児島市医報 第58巻第9号 (通巻691号)：46-47, 2019

かごしょく通信

2021年4月号 VOL 46

【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K A G O食スポーツ

成長期にとりたい栄養

新年度、新生活が始まる4月。子どもたちは部活動やクラブ活動をする子も多いのではないでしょうか。よしのぶクリニックには部活動生での受診も多く、「スポーツ貧血」や「栄養不足」が見られます。スポーツする子はもちろん、成長期だからこそ意識しておきたい食事対策をご紹介します。“疲れやすい”“朝起きれない”“頭痛”がある子は要チェックです！

□ 毎食主食を食べていますか？

(成長期) 1日に必要なエネルギー
[生きるため+日常生活活動+成長+スポーツ]
見た目には小さくても、[成長+スポーツ]で大人と同じくらい必要になることもあるのが成長期の特徴。

炭水化物(糖質)
ごはん・パン・麺・いも類

□ 毎食主菜を食べていますか？

主菜=たんぱく質源
たんぱく質は、筋肉だけでなく、骨、血液、腱、皮ふ、髪、爪、免疫、ホルモン...等、様々な組織を作る材料になります。たんぱく質不足は成長の大敵！そしてスポーツにも大敵！1食中に複数種の「たんぱく質の重ね技」がおすすめ

一度にいろんなたんぱく質

□ 動物性の赤身食品食べていますか？

動物性の赤身=鉄分が豊富
赤い色は「血の色」つまり鉄分が豊富に含まれています！さらに動物性の鉄分は吸収率も高いので積極的にとりましょう。

動物性の鉄分

□ ビタミンB12・葉酸とれてる!?

血液づくりに欠かせないビタミン、**ビタミンB12&葉酸**
・魚を食べる機会が少ない ・野菜の好き嫌いが多い
という子は、不足しているかも...!?

ビタミンB12
葉酸

症状がでる段階では既に鉄不足や貧血が進んでいるかも!?"身長"や"持久力"はグリーンと伸びる時期があります。逃せば後には戻れないので、後悔なく充実した成長期を過ごすためにも日頃から意識してとりましょう！

今月のレシピ

子どもが大好き！焼肉ダレでつくる
牛スタミナ丼

材料(2人分)

牛肉(焼肉用)	200G
むぎ枝豆	大さじ1
キャベツ(千切り)	40G
赤パプリカ(一口大)	1/2個
サラダ油	適量
焼肉のタレ	大さじ3
ごはん	丼茶碗2杯
韓国のり	4枚

作り方

- 1 牛肉は赤身の多い部位を購入しましょう(モモ・ヒレ・ロース等)
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉を焼く
- 3 パプリカを入れて軽く炒める
- 4 焼肉のタレで味をつける
- 5 丼ぶりにご飯を盛り、千切りキャベツをまんべんなく敷く
- 6 味をつけた肉とパプリカをキャベツの上に盛りつける
- 7 上に韓国のりをちぎって散らす

オススメ副菜

- ほうれん草・人参・もやしのナムル
- あさりとお卵のスープ

ちょこちょこメニューにちょい足しすることで
少しずつ栄養価がアップします！
買い物するときに、食材をストックしていつでも
ちょい足しできるように準備するといいですよ★

よしのぶクリニック

図 2

鹿児島市医報 第60巻第5号 (通巻711号) 2021 (令和3年)

27