

## 鉄不足だけではない貧血 － ビタミンB<sub>12</sub>と葉酸も不足 －

東区・郡元支部  
(デイジークリニック) 武元 良整

### はじめに

以下のタイトル<うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった>の文庫本<sup>1)</sup>を書店で目にした時は驚きました。著者が「精神科専門の医師」であることに、2度びっくり。書き出し1行目の「女性患者の大半は深刻な鉄不足に陥っている」という内科医のような表現は新鮮でした。

うつ症状の「朝起きづらい」などを訴えた症例が「鉄不足」に加えて、ビタミンB<sub>12</sub>と葉酸も低下していたため、それらを補充したところ症状改善がみられたので報告します。

### 症 例

40歳代，女性。

主訴：「寝ても寝ても、眠い」・「朝起きづらい」・「階段の昇降で息切れ」。

病歴：鉄剤内服の既往歴あり。健診では貧血の指摘なし。6カ月来の上記主訴で外来受診。その他に疲労，たちくらみ，口内炎，舌痛，アザがしやすい，頭痛，記憶力低下，食欲不振あり。

背景：身長159cm，体重51kg，BMI20.2。飲酒は1回/週。非喫煙。生理不順あり。仕事は事務職，アレルギー歴はない。長男，次男と夫の4人家族。

来院時検査成績

末梢血液一般：

RBC：451万/ $\mu$ L，Hb：12.9g/dL，Ht：38.8%，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：86.0fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：28.6pg，MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：33.2%，PLT(血小板数)：21.2万/ $\mu$ L

血液生化学：

血清鉄：22 $\mu$ g/dL，フェリチン：9.3ng/mL，ビタミンB<sub>12</sub>：320pg/mL (基準値180-914pg/mL)，葉酸：4.2ng/mL (基準値4.0以上)

末梢血血液像：

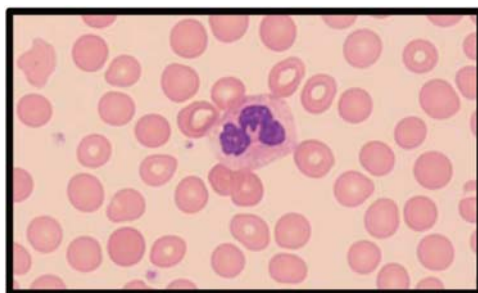


図1 小球性低色素性と大球性赤血球が混在，その結果MCVは正常範囲(倍率 $\times$ 400)。(末梢血液画像は鹿児島市医師会臨床検査センター血液検査室へ依頼し撮影いただきました)

診断：

1. 潜在性の鉄欠乏性貧血
2. ビタミンB<sub>12</sub>低下
3. 葉酸低値

臨床経過：治療45日後にHb：14.2，MCV：88.7と改善，症状も消失。

まとめ：「寝ても寝ても、眠い」という訴えからビタミンB<sub>12</sub>不足を疑い精査。貧血例ではビタミンB<sub>12</sub>と葉酸不足を伴いやすいため(データ未発表：鉄欠乏性貧血の80%はビタミンB<sub>12</sub>低下を認め，25%に葉酸低下あり)，図2のような食事指導を同時に行っています。ビタミンB<sub>12</sub>と葉酸も低下した潜在性の鉄欠乏性貧血を報告しました。

### 文 献

1. 藤川徳美：うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった。光文社新書 2017年7月初版

# KAGO食 通信

Vol.14  
2018年7月号

## 鉄だけじゃない!! 血液を作る栄養素

貧血を改善するためにはヘモグロビンの材料である“鉄”をとることが重要です。しかし、その以前に赤血球を作るために必要な栄養素が**ビタミンB12**と**葉酸**です。



**葉酸**

赤血球づくりを助ける  
遺伝情報の細胞づくりも  
助ける (妊婦需要大)

不足すると...  
元気がない、肌荒れ、口内  
炎、記憶力の衰え、物忘れ



**ビタミンB12**

赤血球づくりを助ける  
中枢神経・末梢神経が正しく  
働くよう調整している

不足すると...  
ダルイ、めまい、息切れ、眠れ  
ない、肩こり、腰痛、しびれ

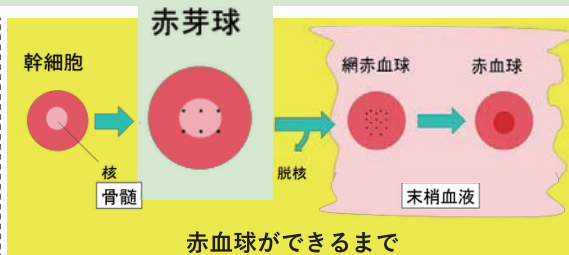
栄養が豊富な食品

**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

**ビタミンB12**

レバー、貝類、さんま、卵、チーズ、牛乳、  
焼きのり



文献：食べることがめっちゃくちゃ楽しくなる！栄養素キャラクター図鑑, 日本図書センター

### モロヘイヤの海苔和え(2人分)

【材料】

モロヘイヤ	150 g	みりん	小さじ2
海苔	5 g	しょうゆ	小さじ1
ゴマ	少々	ごま油	少々

【作り方】

- 1 モロヘイヤは、沸騰した湯で3~4分位、やわらかくなるまでゆでる
- 2 1cm幅に切り、包丁で5~6回程小さく刻む
- 3 のりは、表と裏を5秒位ずつ遠火にあてて焼き、1~2cm程度に細かくちぎって調味料と合わせる
- 4 ボウルに(1)・(2)を加えて和え、器に盛る  
(1人分) ビタミンB12: 1.5 $\mu$ g(1日分の約2/3)  
葉酸: 100 $\mu$ g(1日分の約2/5)

サッとゆでて和えるだけの簡単メニューです！葉物野菜は季節ものなので、旬のものを使用して同様に和えるとよいでしょう。



一言アドバイス

あさりや卵(炒り卵)やチーズ等の食材を加えてもOK! 食材を増やすことで摂取量も少しずつ増やすことができます★

※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～

【依頼元】 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

【発行元】 KAGO食スポーツ

※転載はご遠慮ください

info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

図2