

「胃痛」を訴える女性 －ビタミンB₁₂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

11月号では「問診からビタミンB₁₂欠乏は予知可能」と報告しました。問診¹⁾には消化器症状もあります。腹痛原因のひとつがビタミンB₁₂低下の影響と考えられた症例を紹介します。

症 例

40歳代，女性。

主訴：胃痛，下腹部痛，腰痛。

背景：職業は金融関係。仕事は多忙。夜は7時過ぎまで仕事が続く。ストレスも多く「便秘と下痢」をその時の体調で繰り返す。非喫煙，非飲酒。夜に足が攣る，手足の冷えもある。生理不順，耳鳴あり。身長：161cm，体重：44kg，BMI：17.0。

現病歴：1カ月前からの胃痛，消化器専門医で精査の結果，胃粘膜の発赤，逆流性食道炎と診断。内服治療にても胃痛の改善なし。脱力感，体が重い感じ，動悸あり循環器専門医を受診。精査にて心機能は正常範囲。どこを受診しても正常と言われている。12項目の問診¹⁾では7項目（動悸，呼吸速迫，アザできやすい，胃不快と体重減少，便秘や下痢，朝起床困難，内臓系の痛み，寝ても寝ても眠い）が該当。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：423万/ μ L，Hb：13.7g/dL，Ht：39.5%，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：93.4fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球血色素値)：32.4pg，MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球血色素濃度値)：34.7%，PLT(血小板数)：16.2万/ μ L

血液生化学：

血清鉄：134 μ g/dL，フェリチン：44.7ng/mL

特殊検査：

ビタミンB₁₂：107pg/mL (基準値180-914pg/mL)

検査診断：ビタミンB₁₂欠乏症。図1の血液像で大球性赤血球を認める。

治 療

長期の胃痛持続にてビタミンB₁₂補充（静注）を優先した。漢方問診で水滯（体が重い，下痢あり），虚血（生理不順），瘀血の症状（顔にしみが出来やすい）から，当帰芍薬散と五苓散を処方した。3週後の再診では，腹痛消失。ビタミンB₁₂の内服治療を開始した。

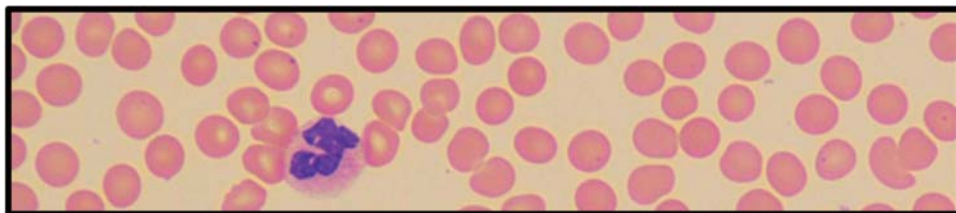


図1 末梢血液像

末梢血液の血液像では大小不同あり，多染性。大球性赤血球を20-30%認める。

(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)

まとめ

ビタミンB₁₂と胃痛との関連性を認めた症例報告です。図2はビタミンB₁₂と同様に低下しやすい葉酸（ビタミンB₁₂のお友達）の栄養指導のチラシを示します。再来時に検査した本例の葉酸値は5.3ng/mLと低値でした。

文献

1. 武元良整：「疲労・たちくらみ」「頭痛」を訴える時 - ビタミンB₁₂低下の可能性 - 鹿児島市医報 第57巻第11号（通巻681号）：46-47，2018

KAGO食通信

Vol.18
2018年11月号

血液をつくる栄養素「葉酸」

貧血改善には「鉄」=レバーと連想する方は少なくないと思います。もちろん大事な栄養素の一つですが、貧血の原因には鉄以外の栄養素が不足することが影響することもあります。今月はその栄養素の一つ「葉酸」について考えてみましょう。

葉酸でどんな栄養素？

貧血予防 ・赤血球をつくるお手伝い
妊婦推奨 ・遺伝情報をつくる
認知症予防 ・記憶力に関わる

仲よし栄養素は？

葉酸はビタミンB群の仲間。
中でも**ビタミンB12**とタッグを組み、赤血球をつくるお手伝いをします。

足りなくなると・・・

貧血 元気がない、肌荒れ、口内炎、
認知 記憶力の衰え、物忘れ

緑の食品を摂ろう！



葉酸も優秀！
レバーも摂ろう

青菜と枝豆の白和え(2人分)

【材料】

ほうれん草	80g	すりごま	小さじ1
枝豆	30g	砂糖	小さじ1
人参	20g	しょうゆ	小さじ1
豆腐	50g	味噌	

【作り方】

- 1 ほうれん草は3cm長に切り、耐熱皿にのせて軽くラップをして、レンジに1分半かける
- 2 茹でた枝豆の身を出しておく
- 3 人参は千切りに切り、軽くゆでる
- 4 豆腐は水を切っておく
- 5 4に調味料を混ぜ合わせる
- 6 1,2,3の水気を切り、5と合わせる
(1人分) ビタミン葉酸：131μg(1日分の約1/2)

葉酸は水溶性のビタミンです。できれば長い時間水につけず、加熱するときはさっと火を通す、カットを大きめにするなど、栄養価が高い状態で摂れる工夫をするとよりよいですね。

一言アドバイス

子供で緑の野菜は嫌い！
という場合は、食材の一つだけでなく
彩りや好きな食材を合わせる
と食べやすくなります。**食べてもらう工夫と食べる努力**でしっかり葉酸を摂りましょう！

※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
※転載はご遠慮ください

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

図2