

「寝ても寝ても、眠い」原因は慢性疲労

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

マラソン完走4日後に来院した症例を呈示します。

症 例

30歳代，女性。

主訴：寝ても寝ても，眠い，朝起床困難。

既往歴：特記事項なし。

現病歴：6カ月前から疲れやすさを自覚。

4日前に菜の花マラソン完走。

職業：事務職。

運動歴：学生時代はバドミントン，その他武道も。マラソンに向け2回/週のペースで練習していた (10km)。

非喫煙・飲酒は2回/週，ビール350ml。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC (complete blood count) は以下。

RBC：384万/ μ L，Hb：12.8g/dL，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：95.1fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：33.3pg，MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：35.0%，PLT (血小板数)：18.4万/ μ L，網状赤血球1.7%

血液生化学：

フェリチン：79.3ng/mL，CK：374IU/L，LDH：230IU/L，AST：36IU/L，総蛋白：6.9g/dL

血液生化学特殊検査：

ビタミンB₁₂：284pg/mL (基準値180~914)，葉酸：6.3ng/ml (基準値4以上)，血清ハプトグロビン：53mg/dL 2-2型 (基準値25~176)

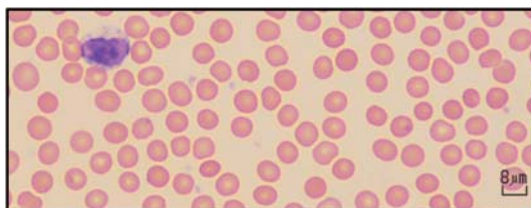


図1 赤血球は大小不同あり，網状赤血球1.7%にて溶血後の造血回復期を示唆。

(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)

検査診断：マラソン完走後4日目CK高値，行軍血色素尿症疑い。

一般生化学検査値の解釈：総蛋白値の軽度低下はマラソン後の消耗。CK値はマラソンの影響による筋肉疲労を反映。LDH，ASTともにあきらかな肝機能障害ではなく，血管内溶血の影響と考えた。網状赤血球の軽度増加 (1.7%) は溶血からの回復を示唆。

生化学特殊検査：血清ハプトグロビン低下傾向。ビタミンB₁₂低値。葉酸：軽度低値。

末梢血液像赤血球形態：図1に示すように大球性の赤血球が散在。

考 察

なんとなく，疲労，たちくらみ，寝ても寝ても眠い，朝起床困難などの訴えがあれば，慢性疲労¹⁾ かもしれません。この症例では低ビタミンB₁₂が疲労原因のひとつと考え，ビタミンB₁₂を静注したところ，症状改善。マラソンから2週間後の再診時の血液生化学 (AST，LDH高値) はすべて正常化。

図2は「冬場の水分補給」についてKAGO食スポーツの管理栄養士に作成してもらいま

した。スポーツの際には十分な水分補給はもちろん、しっかりした栄養補給（鉄分・ビタミンB₁₂、葉酸）を心がけてください。

文献

1. 武元良整：オーバートレーニングと中高生の部活，鹿児島市医報 第57巻第9号（通巻679号）：42-43，2018

KAGO食通信

Vol.20
2019年1月号

冬場の水分補給

冬の乾燥する季節、きちんと水分は摂れていますか？
約6割が水だけでできている私たちヒトの体にとって、水分は必要不可欠！日頃摂っている水分補給の量や質について、考えてみましょう。

水分のはたらき 溶かす・運ぶ・体温調節

①血液の成分
酸素や栄養を全身に運び老廃物を集める

②尿の成分
老廃物を体外へ出す

③汗の成分
体温調節をする

IN

OUT

パーセントは「標準比」

1日の水分出納

飲料

尿・便
汗・呼吸

※食事の不足は水分不足につながります

食事

水分補給チェック

- 喉が渴いてから水分をとる
- 水分をとる回数が5回以下
- お茶・紅茶・コーヒーをよく飲む
- 毎日お酒を飲む
- 肌が乾燥している
- 夜中よく足がつる
- 便が硬い（便秘気味）
- 冷え症

たくさんチェックがついた方は水分が不足しているかも...

水分補給のポイント

- ・こまめにコップ1杯程度ずつ補給する（1日最低1.5L以上）
- ・食事はバランスよくしっかり摂る
- ・お茶、紅茶、コーヒー、お酒には利尿作用があるので水分は別できちんと摂取しましょう。
- ・乾燥しているときは特に意識して摂りましょう。
- ・発汗時にはより多くの水分補給をしましょう。

身近な飲料で不足しがちな栄養補給

鉄分

- ・豆乳(1杯200mlあたり2.4mg)
- ・ミルクココア(1杯120mlあたり0.6mg)
- ・抹茶(1杯70ml/粉1.5gあたり0.3mg)

葉酸

- ・日本茶(玉露)(1杯100mlあたり150μg)
- ・青汁粉末(※商品により)I社製1杯あたり61.5μg)
- ・豆乳(1杯200mlあたり56μg)

※砂糖入りの飲料は要注意！

飲用後(特に空腹時)に血糖値の急上昇、その後の急降下によってダルさが生じたり、食欲が低下して食事に影響する場合があります。飲む量やタイミングには注意しましょう。

※飲むタイミングも考えよう

※お茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害します。食事で摂った鉄を効率よく吸収するためには食後30分程度はあけましょう。

日常の水分補給は水がおすすめですが、足りない栄養を補う“補食”ならぬ“補飲”もおすすめ。食品からの栄養素をいろいろなところで摂取し、不足を補えるように日々意識することが大切です！

一言アドバイス

市販されている商品には**栄養成分表示**がされています。また、特徴的に栄養素が摂れる商品には**【特定保健用食品】**【**栄養機能食品**】と表示して販売されているものもあります。選ぶときには**表示を参考**にするとよいでしょう。

※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～

【発行元】 **KAGO食スポーツ**

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920

【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

図2