

ドライ・ジャニユアリー (Dry January) 運動

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

ネットで見かけたタイトルの記事¹⁾に興味を覚えました。1カ月断酒の勤めです。1月の初診で休肝日を持たない飲酒歴の30歳代から70歳代の5人に「禁酒」を勧めたところ、意外にも5人全員が断酒期間を設けて実践。これには少々驚きました。

以下に症例を提示いたします。

症 例

70歳代，女性。

主訴：動悸，ふらつき，時々耳鳴り。

既往歴：良性発作性頭位眩暈症。

現病歴：2カ月前から動悸，ふらつきを自覚。食欲不振あり。内科系総合病院と循環器専門医療機関，その他診療所も受診し，採血や数々の検査にても異常なし。7kgの体重減少あり。

- ・飲酒：毎日ビール350cc×2本
- ・タバコ：4年前に禁煙
- ・便秘：なし
- ・睡眠：睡眠導入剤内服で4時間睡眠できる。

家族：1人暮らし。昨年姉が亡くなってから精神的に落ち込んでいる。

身長 153cm，体重 48kg，(2カ月で7kg減少)：BMI 20.5。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：460万/ μ L，Hb：15.5g/dL，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：95.0fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：33.7pg，PLT(血小板数)：18.5万/ μ L

血液生化学：

フェリチン：590.5ng/mL， γ -GTP：47IU/L，LDH：153IU/L，AST：22IU/L，ALT：21IU/L，総蛋白：7.5g/dL，脂質：正常範囲

血液生化学特殊検査：

ビタミンB₁₂：312pg/ml(基準値180～914)

診察所見：大動脈拍動を臍上部で強く触知し，漢方的に気逆と診断。

診断：1. アルコ - ル依存症，2. 高鉄血症，3. γ -GTP軽度高値，4. AST，ALT正常範囲。

治療経過：断酒開始。漢方治療は桂枝加竜骨牡蛎湯内服を開始。5日後の外来で動悸・ふらつきは落ち着き，食欲も出てきた。睡眠時間は不変。

コメント：断酒と漢方治療の双方による臨床効果と考えます。必ずしも，断酒は必要でないかもしれませんが。しかし飲酒しながら，内服継続治療という生活習慣には違和感があります。

飲酒の影響は高鉄血症，低ビタミンB₁₂，軽度の大球性赤血球と多臓器に認めます。飲酒後のアルコールの解毒に図2に示すような果物類も効果的とされています。体調管理に役立てば幸いです。

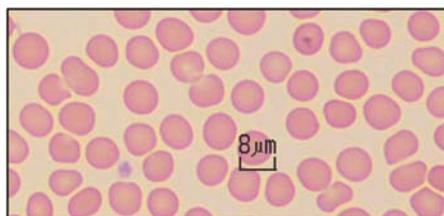


図1 赤血球は大小不同あり。正常赤血球の直径は7から8 μ 。大球性の傾向あり。

(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)

文献

1. <http://news.livedoor.com/article/detail/15834121/>

KAGO食通信

Vol.21 2019年2月号

冬のくだものを食べよう！

くだものは季節(旬)で様変わりしますが、冬のくだものビタミンCが豊富でおすすめ！
風邪・ウイルス対策、貧血の治療中の方、スポーツをしている方必見！今が旬のくだものをとりいれましょう☆

くだもの栄養と効果

ビタミンC

抗酸化作用・・・酸化ストレスを抑制。 **スポーツ、ストレス対策**に
鉄の吸収促進・・・吸収率の低い鉄の吸収を促進。 **貧血対策**に
コラーゲン生成を助ける・・・ **老化防止**だけでなく、**ケガの改善・予防**に

食物繊維

便秘予防
コレステロール上昇抑制

ビタミンA

免疫強化

クエン酸
リンゴ酸

疲労回復

カリウム

ナトリウムの排泄
→高血圧予防

おすすめの今が旬のくだもの

イチゴ、デコポン、みかん (柑橘類)、りんご、きんかん

ビタミンCが豊富なくだもの

ザクロ、グアバ、ゆず、柿、キウイ、レモン

手軽にビタミンC補給*作り置きレシピ

定番はちみつレモン

【材料】
 国産レモン 80g 保存ビン
 はちみつ 30g (短期であればタッパーでも◎)

【作り方】

- 1 保存用ビンは煮沸消毒しておく
- 2 レモンはよく洗い、薄い輪切りに切る (種は取り除く)
- 3 保存ビンにレモンを並べ、上からはちみつを流し入れる
- 4 冷蔵庫で～4日漬けたら完成

*レモンを他のくだものに変えても◎
 *スポーツ時には差入れにもおすすめ
 *普段は飲み物やヨーグルトと一緒に摂るのがおすすめ
 *もちろん、そのままでもOK

加熱をするとビタミンCは壊れやすいため、生のままの摂取がおすすめです。
 鹿児島県は柑橘類が豊富で価格もお手頃ですので、ぜひ積極的に食べましょう☆

一言アドバイス

くだもの (特に輸入されたもの) は農薬が散布されていることが多くあります。漬けたり料理に皮ごと使用する場合には、よくよく洗ってから使用するようにしましょう。皮ごと使用する場合には「国産」「無農薬」のモノを選ぶこともおすすめします。

※転載はご遠慮ください ※食事改善・対策は続けることが大切です ～個人栄養相談も実施中～

【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 info@kg-sport.com

図2