

「慢性下痢と物忘れ」

－ ビタミンB₁₂と葉酸の低値 －

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

「数年前から毎日下痢」を主訴に来院した症例を呈示します。

症 例

40歳代，女性。

主訴：毎日下痢，物忘れがひどい。

既往歴：入院歴なし。

現病歴：数年前から慢性下痢。複数の病院を受診するも検査結果に異常は無く（貧血なし，血液生化学正常範囲，1年前の大腸検査は正常範囲。婦人科受診も異常なし），整腸剤の処方でも下痢の改善なし。最近，物忘れが多くなった。口唇のしびれもある。ネットで自分の症状を調べたところ，ビタミンB₁₂と葉酸が低値の可能性ありとの記述をみて来院。食欲はあるが食べると下痢になるので摂取量は少ない。下痢の回数は3～8回/日。毎朝，起床時でも疲労感あり。ビタミンB₁₂欠乏を推測する問診¹⁾では（文献1.の表1の12項目）疲労・たちくらみ，胃不快と体重減少，下痢，頭痛，記憶力低下，内臓系の痛み，などの6項目を認めた。

背景：職業：事務職。運動歴：なし。非喫煙，非飲酒，身長151cm，体重52kg，BMI22.8。

来院時検査成績

末梢血液一般：CBC(complete blood count)は以下。

RBC：429万/ μ L，Hb：13.5g/dL，MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：90.0fL，MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球色素値)：31.5pg，MCHC (mean corpuscular hemoglobin concentration：平均赤血球色素濃度値)：35.0%，PLT(血小板数)：15.9万/ μ L，網状赤血球1.3%

生化学：

ビタミンB₁₂：173pg/ml (基準値180～914)，葉酸：3.8ng/ml (基準値4以上)，総蛋白6.9g/dL

末梢血液像

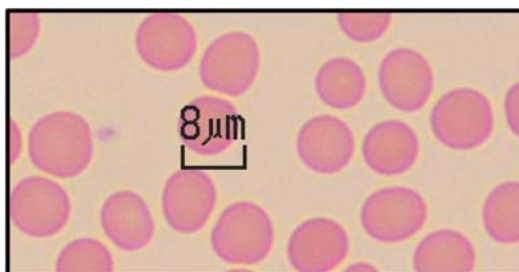


図1 平均赤血球容積は正球性90.0だが顕微鏡の観察では大球性と小球性の赤血球が混在。

(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：ビタミンB₁₂，葉酸ともに低値。

治療経過：ビタミンB₁₂は非経口投与とした。内服は半夏瀉心湯と当帰芍薬散の併用。治療開始10日後には水様下痢便が軟便に，初診から21日経過後も軟便持続。そこで桂枝加芍薬湯と真武湯に漢方内服を変更する。しかし，無効。次に五苓散と補中益気湯に変更，3日後に下痢と軟便は改善した（初診から6週間）。

考案：下痢の原因は不明。粘膜保護作用があるとされるビタミンB群低値は下痢を長期化させた要因と考えられます。

図2は「野菜嫌い」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。

バランスのよい栄養補給（鉄分・ビタミンB₁₂，葉酸）と良好な排便習慣が大切です。

文 献

鹿児島市医報 第57巻第11号(通巻665号) :
46-47, 2018

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 -

KAGO食通信

Vol.22 2019年3月号

「野菜嫌い」とは言ってもらえない!

「子どもが野菜嫌いでなかなか食べてくれない・・・」という保護者のお悩みは多いものです。しかし、食べないことが身体症状としてでたり、成長や学力などへも影響が及ぶ「貧血」になるリスクが潜んでいます。「身長伸ばしたい」「強くなりたい」「頭がよくなりたい」という子どもたちにこそ、しっかり摂ってほしい**野菜**について考えてみましょう。

①野菜には **ビタミン** が豊富

他の栄養素のように身体の構成成分にはなりません、身体の機能を正常に維持するために欠かせません。

- ・代謝を助ける
- ・抗酸化作用
- ・神経や細胞の産生、維持 等

ビタミンは全部で **13** 種類あります。

中でも**血液を作るため(造血)**に必要なのは、**ビタミンB12&葉酸**。貧血対策には、**ビタミンB6&ビタミンC**も関与します。

| | | |
|-------------|----------------------------------|--|
| 血液 (赤血球) | タンパク質 +鉄 | ※ビタミンB12は 主にタンパク質 食品に多い! |
| ビタミン B12 | 赤血球を つくる 葉酸と協力 | レバー あさり カキ 魚介類 全般 |
| 葉酸 | 赤血球を つくる ビタミンB12と協力 | とうもろこし 菜の花 レバー からし菜 枝豆 モロヘイヤ 野菜 全般 |
| ビタミン B6 | タンパク質の 代謝に 関わる | さけ・さんま レバー マグロ さば バナナ さつまいも カツオ |
| ビタミン C | 鉄の吸収を 助ける | イチゴ ブロccoli みかん キウイ 菜の花 柿 ビーマン |

スペインッシュオムレツ (3人分)

【材料】

| | | | |
|---------|-------|-------|---------|
| 卵 | 3 個 | たまねぎ | 1/4 個 |
| あさり(水煮) | 大きじ 1 | 葉物野菜 | 1/2 束 |
| 枝豆 | 大きじ 1 | 粉チーズ | 小さじ 1/2 |
| コーン | 大きじ 1 | バター | 適量 |
| かぼちゃ | 60 g | ケチャップ | 適量 |

【作り方】

- あさり、枝豆、コーンは水気がある場合は切っておく
- かぼちゃはレンジで2分加熱し、コロコロに切る。玉ねぎは1cm角に切る。ほうれん草はサッと茹でて刻む。
- ポウルに卵を割り、すべての材料を入れて混ぜ合わせ
- フライパンにバターを溶かし、4を流し入れる
- 上にアルミでふたをし、中火でゆっくり焼く
- 人数分にカットし、お好みでケチャップを添える

1人分 葉酸:1日の約1/3・ビタミンB12:1日の2倍 相当

実は大事な**ビタミンB12と葉酸**。貝類や野菜類など、子どもたちが苦手なことが多い食材だからこそ不足もしやすいです。食べやすい料理に忍ばせましょう☆

一言アドバイス

あさりや豆類(今回はえだまめ)など子どもが嫌いな場合は小さく刻むと卵に紛れます。チーズをコンソメや鶏だしで味と具を変えるのもよいです。フライパンではなく、型があればオーブンで180度30分程度焼くと簡単に仕上げられます。

※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