

## 夏 は ビ ー ル

東区・郡元支部  
(デイジークリニック) 武元 良整

7月からすでに「猛暑日」が続く今年の夏を乗り切るには、「夏はビール」でしょうか？しかし、「ビール」でも疲労回復しない「寝ても寝ても、眠い」と感じる「疲労、頭痛」が主訴の3症例について、報告いたします。

症 例：40歳代女性

主 訴：活気が出ない，頭痛，下肢掻痒感

病 歴：健診で貧血を指摘された事がある

背 景：育児環境がストレス。先月，勤務先の職場を退職。10年前に禁煙。飲酒歴は毎日ビール350～700ml。既往歴に子宮筋腫と円形脱毛あり。過多月経あり。身長150cm，体

重44kg，BMI：19.5

検査成績：図1

図1は来院時の末梢血液像です。血液像 - 大小不同1+あり，多染性1+にて典型的な潜在性の鉄欠乏状態の末梢血液像，小球性低色素性赤血球と正常赤血球さらに大球性の赤血球が混在。その結果，MCV（平均赤血球容積）は90.3とみかけ上，正常範囲。

経過：血液生化学検査にて低フェリチン（10.2）と血色素（Hb：14.3）は正常である事から典型的な「潜在性の鉄欠乏」と診断。これは「かくれ貧血」とも呼ばれます。貧血治療指針<sup>1),2)</sup>によるとフェリチン値は12.0未

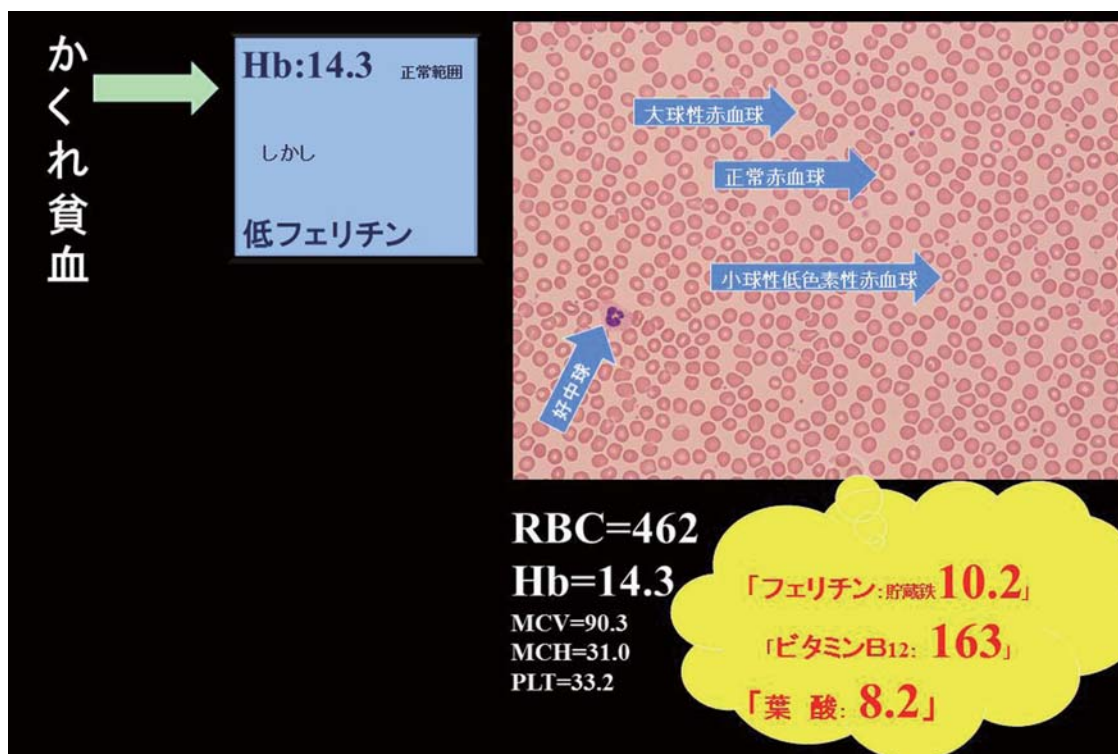


図 1

(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)

満ですから治療対象です。ビタミンB<sub>12</sub>欠乏の自覚症状（鹿児島市医報，第56巻第7号，47ページを参照）を複数認め、ビタミンB<sub>12</sub>を検査したところ，163pg/mL（基準値180-914）と著明に低値。その後，鉄剤治療開始と同時にビタミンB<sub>12</sub>投与し，治療開始。1カ月後には体調回復しています。

最終診断： 潜在性の鉄欠乏症， ビタミンB<sub>12</sub>欠乏症

### 「疲労・頭痛」の3症例

疲労を訴え，「寝ても寝ても，眠い」という表現で来院された典型的な3例を表1にまとめました（症例2は呈示例）。3例とも，Hb値やMCV（平均赤血球容積）から貧血とは診断できません。表1に赤字で示しますように原因の一つとして，ビタミンB<sub>12</sub>低値があります。3例共に，肝機能値は正常範囲です。甲状腺機能低下症は問診から否定的。アルコール中毒というほどの高度な飲酒歴ではありません。症例1は週に3回，ビール350ml。症例2は毎日ビール350～700ml，症例3は機会飲酒です。慢性肝疾患や甲状腺機能低下症と同じようにビタミンB群の低下は「疲労，頭痛」を訴える場合の鑑別すべき因子として重要です。

### 「ビタミンB<sub>12</sub>の吸収を阻害する因子」

文献によると<sup>3)</sup>， 飲酒， アミノサリチル酸， コルヒチン， H<sub>2</sub>阻害薬やPPI（胃酸抑制薬）， 喫煙， 一部のピル（避妊薬）

など，数多くあります。ビタミンB<sub>12</sub>は，体内に約5年間の蓄えがありますが，肝臓に障害があればビタミンB<sub>12</sub>を蓄えられなくなります。完全な菜食主義や乳製品のアレルギーなどによる摂取不足でもビタミンB<sub>12</sub>欠乏症の原因になります。野菜でもビタミンB<sub>12</sub>摂取は可能です。生産業者がビタミンB<sub>12</sub>を大量に含んだ「かいわれ大根」の量産化に成功し，店頭で販売されています。ビタミンB<sub>12</sub>は体内で合成されません。食事をバランスよくしっかり摂る事が基本です。

### 終わりに

「寝ても寝ても，・・・」という訴えの症例で貧血は認めず，ビタミンB<sub>12</sub>欠乏が原因であった3症例を報告しました。

### 文 献

1. 日本鉄バイオサイエンス学会治療指針作成委員会編：鉄剤の適正使用による貧血治療指針．2009
2. 張替秀郎：鉄代謝と鉄欠乏性貧血---最近の知見---．日内会誌 104：1383-1388．2015
3. Hesdorffer CS & Longo DL: Drug induced megaloblastic anemia. N Engl J Med 2015; 373: 1649-58

表1 「寝ても寝ても，眠い」と訴える3症例

症例	年齢	性別	BMI	Hb	MCV	ferritin	Vit.B <sub>12</sub>	葉酸	主 訴
1	20歳代	女性	18.6	12.7	92.3	NT	120	NT	疲労，頭痛，朝起床困難
2	40歳代	女性	19.5	14.3	90.3	10.2	163	8.2	活気ない，頭痛
3	30歳代	女性	19.6	14.5	92.9	32.1	180	5.2	疲労，頭痛，冷え

NT: not tested