

鉄欠乏性貧血治療後に必要な食事対策

東区・郡元支部
(デジークリニック) 武元 良整

鉄欠乏性貧血の治療は文献¹⁾によると、まず食事から、バランスよく。鉄剤を6カ月間内服継続する。貧血原因の探索目的で消化器と婦人科疾患の精査を勧める。治療後、赤血球形態が小球性から正球性へ改善したことをMCVで確かめる。初診時の貧血症状が改善すれば治療終了です。

今回は、貧血治療9カ月後に、倦怠感を訴えた症例です。

<鉄欠乏性貧血：治療9カ月後の症例>

症 例：40歳代の女性

主訴：寝ても寝ても眠い。倦怠感。

病歴：健診で貧血を指摘され9カ月間鉄剤内服後に来院。9カ月前の血色素(Hb)が8.5、来院時のHb値は14.2と改善(図1)。

背景：飲酒、喫煙歴なし。身長158.6cm、体重53.1kg、BMI:21.1。

末梢血検査：CBC：全血算(complete blood count)

WBC：6800/ μ L, RBC：437万/ μ L, Hb：14.2g/dL, MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：95.0fL, MCH (mean corpuscular hemoglobin：平均赤血球血色素値)：32.5pg, PLT(血小板数)：29.3万/ μ L, 網赤血球：1.5%

経過：血液生化学検査では肝機能正常範囲、脂質異常症なし。数日後の検査報告で、ビタミンB₁₂の低値(323pg/mL)を認めた。初診時、大球性(MCV：95)の傾向、倦怠感などからビタミンB₁₂の低下によると判断しビタミンB₁₂静注を開始。翌日には「体が楽になり、家事がはかどった。寝起きがよくなった」との事。その後、ビタミンB₁₂内服治療に切り替えた。

最終診断

- 1.鉄欠乏性貧血治療後のビタミンB₁₂低下
- 2.大球性：MCV95.0
- 3.血液像(図1)は大小不同1+あり、多染性1+、貧血回復期

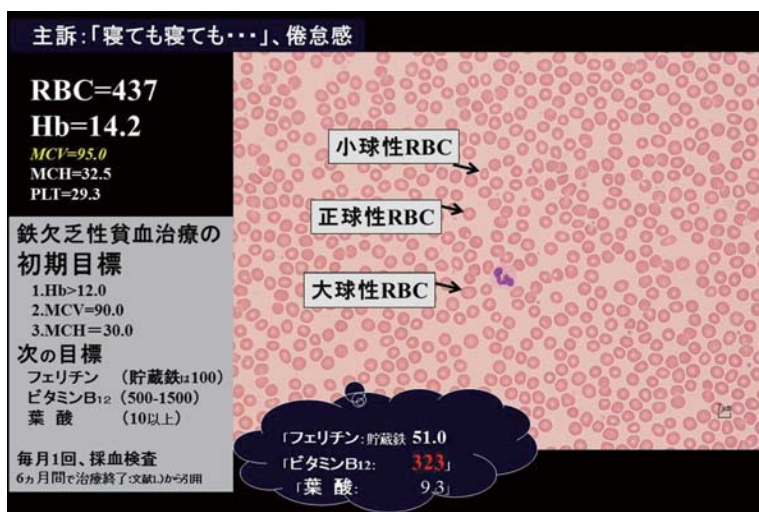


図1 末梢血液像 - 大球性を認め、大小不同が軽度あり(MCV：95.0)、多染性も軽度。(末梢血液像は鹿児島市医師会臨床検査センター血液検査室へ依頼し撮影いただきました)

ビタミンB₁₂の基準値について：ビタミンB₁₂の値が323ですから「正常範囲ですね。」と患者側から質問されます。「いいえ、違います。それは基準値の範囲です」と返答するしかありません。検査センターからのコメントは、ビタミンB₁₂の報告用紙の記載(180-914pg/mL)、これは正常値ではなく基準値、多数の健康とおもわれる方の測定可能範囲。正常値ではないとの説明です。健康人のビタミンB₁₂値は図1のように500-1500です。500以下では「倦怠感・疲労・たちくらみ、頭痛など」のビタミンB₁₂欠乏に特有の訴えが常にあります。

終わりに

Hb値が2.9g/dLの症例を6月号に紹介しました²⁾。内科的治療(鉄剤内服や静注)は拒否、食事で改善したいという希望でした。その症例への反省から、現在は貧血治療の基本はまず「食事」と説明し、鉄剤内服などの治療開

始と同時に管理栄養士作成のチラシ(図2)を外来で毎月配布し、「鉄だけでなく、ビタミンB₁₂などへの関心」を高める啓発活動を行っております³⁾。

文献

1. 飯野昌樹：鉄欠乏性貧血 貧血症 診断と治療のABC 最新医学別冊 P137-143, 2017
2. 武元良整：女性労働者の健康管理 産業医の役割 鹿児島市医報 第56巻第6号(通巻664号) P30-31, 2017
3. 藤川徳美：うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった 光文社新書 2017年7月初版

KAGO食通信

Vol.5
2017年10月号

スポーツの秋・食欲の秋

秋といえば、スポーツの秋・食欲の秋です！
スポーツと食は健康の維持増進はもちろん、成長するためにも欠かせません。また、スポーツにおいては競技力向上という面だけでなく、バランスが崩れることによる障害もあります。今月はスポーツと栄養のバランスについてです。



運動過多、摂取不足

- ・体重減少
- ・成長阻害
- ・パフォーマンス低下
- (エネルギー不足/ケガ/貧血/他)

良好なバランス

- ・体重維持
- ・健康維持
- ・パフォーマンスUP

運動不足、過剰摂取

- ・体重増加
- ・小児肥満
- ・パフォーマンス低下
- (体脂肪増加/ケガ/他)

運動や食事の過不足の確認は日々の体重(身長)チェックがおすすめです！
やりすぎ・やらなすぎ、食べすぎ・食べなすぎの赤信号に気づき早めに対策しましょう。

あさりときのこのたき込みご飯

【材料】	3合分		
あさりむき身	200 g	お米	3合
油揚げ	20 g	だし汁	2・2/3カップ
お好みのキノコ類	50 g	酒	大きじ1.5
飾り(千切り生菜、ネギ)		しょうゆ	大きじ1
		塩	ひとつまみ

【作り方】

- 1 油揚げは細く刻み、キノコは適当な大きさに切る
- 2 洗米し、炊飯器に入れる
- 3 全ての材料・調味料を炊飯器に入れて置く
(汁の味を確認して微調整する)
- 4 出来上がったら茶碗に盛り、飾りで千切り生菜やネギを散らす

※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～

ポイント

鉄分・ビタミンB₁₂が豊富なあさりを使用。油揚げなどの大豆製品にも含まれます！うまみも出て一石二鳥です☆

一言アドバイス
簡単手間いらずで、一度にいろんな食材を食べるメニューです。秋の食材、栗やさつまいもを入れると甘さが入り、さらに豪華においしく召し上がれます♪

内容・その他お問い合わせ
「発行元」
K A G O 食スポーツ info@kg-sport.com
文責/公認スポーツ栄養士 田畑 綾美
「依頼元」
ダイジークリニック info@daisy-clinic.com
院長：武元 良整

※転載はご遠慮ください

図2