

ひらいけ内科ニュース

亜鉛（あえん）欠乏症

亜鉛(あえん)の働きと欠乏症



生ガキは食品中、最も多くの亜鉛を含んでいます。

亜鉛（あえん）とはミネラルの一種ですが、人体には欠かせない物質です。

人のカラダの中には、栄養を分解したり合成したりするために無数の酵素（こうそ）という物質が存在しますが、これらの酵素はある物質がないと働きません。

亜鉛（あえん）を必要とする酵素（こうそ）は実に200種類以上あり、発育を促したり、傷の回復を早めたり、味覚を正常に保つのに役立っています。

血液中の亜鉛（あえん）濃度の正常値は、62~111 (µg/dL) となっていますが、最近の研究では80(µg/dL)を下回ると、味覚障害などが出現することがわかってきました。

＜亜鉛欠乏でおこりやすい病気＞

子供：成長障害・学習能力の低下など。

大人：貧血・味覚異常・皮膚炎・

うつ状態・傷の治りが悪い・

抜け毛・肌荒れ・健忘症・

食欲不振・がん・動脈硬化など。

亜鉛を含む薬剤

現在、亜鉛を含む薬剤は、プロマックD錠というクスリしかありません。

このクスリは胃潰瘍（かいよう）の治療薬で、潰瘍（傷）を早く治すために亜鉛が含まれています。

亜鉛を多く含む食品

食品100g当たりの亜鉛含有量（単位:mg）

1	牡蠣(生)	13.2
2	ビーフジャーキー	8.8
3	パルメザンチーズ	7.3
	煮干し	7.2
	ピュアココア	7.0
	豚肉(レバー)	6.9
	たたみいわし	6.6
	抹茶(粉)	6.3
	松の実	6.0
	ごま	5.9
	カシューナッツ	5.4
	ほや	5.3
	牛肉(肩)	4.9
	かに缶	4.7
	牛肉(肩ロース)	4.6
	牛肉(尾/テール)	4.3
	たいらがい	4.3
	牛ひき肉	4.3
	牛肉(ひれ)	4.2
	たまご(卵黄)	4.2

亜鉛を含む薬剤（1錠当たり）

プロマックD錠	34.0
---------	------

（単位:mg）

アトピーと亜鉛

最近の研究で、アトピー性皮膚炎の人の血中の亜鉛値は、健康な人と比べると極端に少ないことが解っています。

亜鉛を補充するとアトピーが改善したとの報告もあります。

また、汗をたくさんかく人や、**アルコールをよく飲む人も**亜鉛が欠乏しやすいと報告されています。