

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 なんとなく不調は亜鉛不足？

「なんとなくしんどい」「そう思っている方も多いのでは。今回はその不調の背景について加藤文陽先生に教えてもらいました。」

第92話
かとう内科
加藤文陽先生

加藤「食欲がわかないんです。地域で日々診療してると、こうした「なんとなくしんどい」「風邪がなかなか治らないです」ここ数か月、外来でこうした相談が目立っています。血液検査をしても大きな異常はない。それでも本人はつらい。そんな人は「なんとなく」の背景に、実は**亜鉛不足が隠れている**可能性があることが分かります。特に高齢の方は食事が減りやすく、可能性が分かります。」

「食欲がわかない」「なんとなくしんどい」は、**亜鉛不足のサイン**かもしれない。日本人の**10~30%**が不足の可能性。亜鉛は「裏方のミネラル」として体の基礎を支えている。小さな不足を整えることが、結果的に健康を守ることにつながる。



加藤 文陽先生
日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

かっつきました。マイタウン・亜鉛ですか？正直、あまり意識したことがありません。加藤「そうですね。私も以前はそこまで強く意識していませんでした。ところが2025年1月に「亜鉛欠乏症の診療指針2024」が発行され、診療の中でも改めて注目されるようになりました。実際に測ってみると、「思ったより低い」というケースが珍しくありません。マイタウンでも亜鉛不足は、体の中で何をしていますか？加藤「亜鉛はいわば、裏方のミネラルです。体の中で300種類以上の酵素の働きに関わり、DNAの複製やたんぱく質の合成、古くなった細胞の修復など、生命活動の基礎を支えています。体内では作ることができないため、食事から摂るしかありません。マイタウン・不足すると、どんな影響が出るのでしょうか？」加藤「味覚が鈍くなった、食欲が落ちたり、傷が治りにくくなったり、脱毛や皮膚のトラブルが出ることもあります。免疫機能にも関わります。なぜか長引くこともあります。味覚障害は特に重要で、味が分からなくなると食事が減り、さらに**亜鉛不足が進む**という悪循環に入ることがあります。マイタウン・それは気づきにくいですが、加藤「そうですね。年齢のせいかな」「疲れているだけかな」と思っている。でも実は栄養の偏りが背景にあることもあります。最近の研究では、亜鉛が不足すると**心筋梗塞や感染症といった命に関わる病気のリスク**が高まる可能性も示されています。慢性腎臓病の患者さんでは、亜鉛値が低いと感染症で入院するリスクが高くなるという報告もあります。」

① 「食欲がわかない」「なんとなくしんどい」は、亜鉛不足のサインかもしれない。
② 日本人の10~30%が不足の可能性。亜鉛は「裏方のミネラル」として体の基礎を支えている。
③ 小さな不足を整えることが、結果的に健康を守ることにつながる。

お問い合わせは (医)かとう内科 ☎(0898)23-2310
禁煙外来についてはこちら
インフルエンザオンライン問診用QRコードはこちら
パーキンソン病対応型 ショートデイケアを始めました。
詳細はホームページをご覧ください QRコードはこちら

と感じたときに、一度立ち止まって考えてみる価値があります。マイタウン「たしかに、大きな病気ではないから大丈夫。でも、終わらせてしまいがちですね。加藤「そうですね。大きな異常がないからこそ、体の土台を支えている栄養に目を向けることが大切です。亜鉛は派手ではありませんが、体を内側から支える存在で、目立たないからこそ、足りなくなつたときに初めて影響が見えてきます。こうした小さな不足を整えることが、結果的に健康を守ることにつながります。」

LIXIL 住宅研究所 アイフルホーム
春の新生活応援キャンペーン
3/20(金・祝) 21(土) 22(日) 28(土) 29(日)
4月末までに「FAVOプレミアム」ご成約の方へ
FAVO PREMIUM 場所/アイフルホーム愛媛今治店 10:00~CLOSE17:00
建築資金100万円分プレゼント!
限定3棟
U値0.26 断熱等級7*
太陽光発電システム+蓄電池 標準搭載
耐震等級3*+制震システム 標準搭載
WEBご予約特典 QUOカード 5,000円分
LIXIL アイフルホーム 愛媛今治店 TEL.0898-25-2468
サンホーム株式会社

高等学校制服販売中!
創業76年の老舗!制服なら安心しておまかせください
しまなみ高校 販売しております
今治西高校 今治北高校 今治南高校 今治東中等教育学校
男子学生服 取り扱いしております
TEL.22-3377 FAX.22-3378 今治市本町4-1-14 定休日/水曜日
豊島商店

しまなみ 木のおもちゃ美術館 SHIMANAMI WOODEN TOY MUSEUM
2026年3月20日開館
公式HPにてチケット販売中!!
お問合せ: https://shimanami-wooden-toy-museum.com/contact/