

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

亜鉛不足はどのように見つける？どう補う？

第93話 医師 かつう内科 加藤丈陽先生

前回亜鉛不足について教えてもらいました。今回は見つけ方や原因、補う方法を加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン・前回のお話で「なんとなく不調」の背景に亜鉛不足があるかもしれないと分かりました。では実際に、それはどうやって分かるのでしょうか？

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、

検査・原因・治療のポイント 亜鉛が減っているとも言われていて、以前より摂取量が少なくなっている可能性もあります。

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、

加藤・基本は血液検査です。血清亜鉛値を測ることで判断します。ただし、この検査は健康診断の項目には入っていないため、



加藤 丈陽先生 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

マイタウン・サブプリメントはどうなんですか？ 加藤・補助として使うことはできませんが、自己判断で長く続けるのは注意が必要です。知らないうちに過剰摂取になることもありませぬので、できれば一度検査をして、医師と相談しながら使う方が安心です。

加藤・その場合は薬で補います。保険適用の亜鉛製剤を使って、最初は少なめの量から始め、効果や副作用を見ながら調整していきます。食事とは違い、血中の亜鉛濃度を早く正常に戻す目的でしっかりと補っていきます。

マイタウン・薬で補うときに注意することはありますか？ 加藤・あります。亜鉛は取りすぎても問題で、鉄や銅の吸収が妨げられることがあります。そのため、治療中は2〜3か月ごとに採血をして、バランスを見ながら調整します。

加藤・基本はまず食事です。亜鉛を補う代表的な食材は牡蠣で、非常に効率よく摂ることができま

す。生でも焼きでも問題なく、1個あたりおよそ5mg前後の亜鉛が含まれています。吸収率の問題を抜きに考えれば、2個で1日の推奨量をカバーできる計算になります。

マイタウン・2個でそんなに取れるんですね。 加藤・はい。ただし牡蠣だけに頼る必要はありません。煮干しや赤身肉、ビーフジャーキー、豚レバー、パルメザンチーズ、抹茶カシューナッツ、いりごまなど、身近な食品にも含まれています。特別なものを食べるというより、普段の食事の中でバランスよく取り入れることが大切です。

マイタウン・それでも足りない場合はどうするんですか？ 加藤・その場合は薬で補います。保険適用の亜鉛製剤を使って、最初は少なめの量から始め、効果や副作用を見ながら調整していきます。食事とは違い、血中の亜鉛濃度を早く正常に戻す目的でしっかりと補っていきます。

マイタウン・前回の健康講座で「なんとなく不調」の背景に亜鉛不足があるかもしれないと分かりました。では実際に、それはどうやって分かるのでしょうか？

まとめ ① 亜鉛不足は血液検査で分かる(健診には通常含まれない) ② 原因は食事の偏り・食事量の低下・病気や薬などが重なることが多い ③ 基本は食事で補い、不足があれば医療で補充(サプリは自己判断で続けすぎない)

お問い合わせは (医)かつう内科 ☎(0898)23-2310

仲介・査定専門の不動産会社です。無料査定受付中。LIXIL不動産ショップ 0120-969-141

屋内型レンタル収納スペースで冬物用品を保管しませんか。BOXROOM 0120-436-955

いちごと。クロッフル。各850円。カントリーパパ with you 0898-31-2588

母の日、父の日は大切な人に安心を贈ろう。東予医療器商会 0898-23-0650

赤ちゃんの写真投稿大募集。2歳未満のお子様に限ります。794-0811

八島法律事務所。愛媛弁護士会 弁護士 八島 淳。相談料/40分 5,500円

困ったときは便利屋へお電話を！ 0898-52-7735

同行援護従事者研修 受講生募集。公的資格を手に入れられます！ 0898-35-0010