

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？

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、補う方法を加藤文陽先生に聞いてきました。

第93話 加藤文陽先生



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

検査・原因・治療のポイント

必要に応じて個別に調べる形になります。外来でも「気になって測ってみたら低かった」というケースは珍しくありません。...

加藤先生、関係します。腸の病気、肝臓や腎臓の病気、糖尿病などは吸収や利用がうまくいかなくなります。...

加藤先生、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。...

加藤先生、そうですね。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。...

- 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)



マイタウン・サブプリメントはどうなんですか？
加藤先生、補助として使うことはできますが、自己判断で長く続けるのは注意が必要です。...

お問い合わせは (医)かとう内科 0898-23-2310
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 ショートテイクアを始めました。

仲介・査定専門の不動産会社です
家や土地の無料査定受付中
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
おすすめポイント1 "屋内型"なので入口カードキーと各部屋鍵の二重ロックで安心
BOXROOM 0120-436-955

いちごとクロッフル 各850円
いちごとミルクのクロッフル
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
豊富な品揃え ぴったりなものが見つかる!
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 今治市南高下町4丁目5-35

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
TEL (0898)35-3516

困ったときは便利屋へお電話を!
見積り無料 小さなことでもOK!
便利屋さん 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ます!
5月9日(土) 8時45分~16時30分
TEL (0898) 35-0010