

亜鉛欠乏症

味覚障害、皮膚炎、脱毛 症などを起こす

亜鉛含有量の多い主な食品

食品名	大人1食分のおおよその量	
	単位 (重量)	亜鉛含有量 (mg)
牡蠣	5粒 (60g)	7.9
豚レバー	70g	4.8
牛肩肉 (赤肉、生)	70g	4.0
牛もも肉 (生)	70g	2.8
牛レバー	70g	2.7
鶏レバー	70g	2.3
はたて貝 (生)	3個 (60g)	1.6
うなぎ	1/2尾 (80g)	1.1
飯 (精白米)	茶碗1杯 (150g)	0.9
木綿豆腐	半丁 (150g)	0.9
カシューナッツ (フライ)	10粒 (15g)	0.8
納豆	1パック (40g)	0.8
アーモンド (フライ)	10粒 (15g)	0.7
プロセスチーズ	1切れ (20g)	0.6

日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より作成



亜鉛不足によって引き起こされる症状

亜鉛は、鉄や銅などと同じように、私たちの体のたんぱく質合成や免疫機能の維持に欠かせない必須微量元素です。毎日、食事の中から微量に摂取されていますが、不足すると、体にさまざまな不調を引き起こします。特に、小児や高齢者では、亜鉛欠乏症になっているのに、気づかずに放置している人は少なくありません。早めの対処が肝心です。

亜鉛不足による体の不調として、比較的知られているのが、**味覚障害**です。味覚をとらえる味蕾の中にある味細胞は新陳代謝が激しい細胞で、その新陳代謝には亜鉛が重要な役割を果たしています。そのため、亜鉛が不足すると、味を感じにくい、変な味がする、金属を口に含んだような味がして食べ物がおいしくないといった症状が出ます。また、皮膚や毛髪のとんぱく質の合

亜鉛の主な働き

- 亜鉛は300種類以上の酵素の活性化に必要な成分です。細胞分裂や新陳代謝に重要な役割を果たし、その効果は全身に及びます。
- 皮膚の代謝 (皮膚を守る、脱毛を防ぐ)
- 成長を促す (小児のみ)
- 男性ホルモンの分泌を促す
- 妊娠の維持
- 骨格の発育を促す
- 味覚の維持
- 精神・行動への影響
- 血糖値を下げるインスリンの合成
- 免疫機能 (感染症を防ぐ、傷の回復を促す、活性酸素の増加を抑制)

成にも亜鉛が関わっており、不足すると、**湿疹、皮膚炎、口内炎、抜け毛**が起りやすくなります。放っておくと亜鉛不足によって髪の毛がまったくな



亜鉛不足の原因は摂取不足だけではない

ている人もいます。一方、子どもの場合には、亜鉛が不足すると、身長が伸びない、体重が増えないといった**成長障害**につながる恐れがあります。成長ホルモンの異常などが原因でない低身長の子どもの6割くらいが、亜鉛の不足が原因とみられています。

亜鉛は体の中で合成したり蓄えたりできない元素です。亜鉛が不足する要因には、主に次の5つがあります。

まず、最初にあげられるのは、亜鉛を含む**食品の摂取不足**です。加工されたインスタント食品ばかりを使い、亜鉛を含有している自然な食品の摂取が不足している場合などが考えられます。2つ目には、慢性肝炎、過敏性腸症候群、クローン病、食物繊維の過剰摂取によって、**亜鉛の吸収が悪くなる**ことです。食物繊維も欠かせない栄養素なのですが、取り過ぎると亜鉛が吸収されにくくなります。3つ目の要因は、妊娠、授乳などによって**亜鉛の需要**が

監修



帝京平成大学健康メディカル学部
健康栄養学科教授・学科長

児玉 浩子 先生
(こだま・ひろこ)

●略歴

1970年、大阪大学医学部卒業。同大学小児科助手、自治医科大学小児科講師、帝京大学小児科教授を経て、2011年より現職。帝京大学小児科非常勤講師兼任。小児科専門医、小児神経科専門医、内分泌代謝科 (小児科) 専門医、日本臨床栄養学会認定臨床栄養指導医。専門は小児栄養・代謝・内分泌。特に微量元素の代謝・栄養に詳しく、「亜鉛欠乏の診療指針」(日本臨床栄養学会誌) などの作成に携わる。



食事がおいしくなかったり、髪の毛が抜けることも

増えること、4つ目は、亜鉛の排出を促進する薬の服用、糖尿病、慢性腎障害などによって、尿からの**亜鉛の排出量が増えて**しまうことです。5つ目の要因は、**過度の運動**です。陸上の実業団の男子選手の約15%、女子選手の約30%に亜鉛不足による貧血がみられるとの報告もあります。激しいスポーツをしている小中高生は、亜鉛を含む食品を十分とらないと亜鉛が不足するリスクがあります。大人でもマラソンなど激しい運動をしている人は要注意です。



過度な運動が亜鉛不足の原因になる?



子どもは成長が障害されることも

血清亜鉛値を調べてみましょう



見逃される亜鉛欠乏症
血液検査で確認を

亜鉛が不足しているかどうかは、血液検査で簡単に調べられます。特に高齢者は、味を感じにくくなった、感染症にかかりやすくなったといった症状が出ていても、「年のせい」と放置してしまいがちです。亜鉛不足によって生じやすい症状がある人、慢性肝障害や慢性腎障害、糖尿病など亜鉛不足になりやすい病気がある人は血液検査で**血清亜鉛値**を調べましょう。

また、パーキンソン病、うつ病、慢性関節リウマチ、糖尿病、痛風、てん

かんなどを患っていて服薬している人は、亜鉛の排泄が増加して不足することがあります。

亜鉛不足を改善、予防するためには、23ページの表のような、亜鉛を多く含む食品を毎日意識してとることが大切です。「日本人の食事摂取基準2015年版」(厚生労働省)によると、1日の亜鉛摂取推奨量は、**成人男性で10mg**、**成人女性で8mg**、**妊婦は10mg**、**授乳婦は11mg**です。高齢になると、さっぱりした食事を好む人が多いのですが、亜鉛を多く含む肉類の摂取は、筋肉量の低下を防ぐうえでも重要です。血清亜鉛値が低く亜鉛欠乏症と診断された

■ 亜鉛欠乏症の診断基準

1. 下記の①症状、②検査結果のうち、1項目以上に当てはまる

① 症状・所見

皮膚炎、口内炎、脱毛症、治りにくい褥瘡、食欲低下、発育障害(小児で体重増加不良、低身長)、性腺機能不全、感染症にかかりやすい、味覚障害、貧血、不妊症

② 検査結果

血清アルカリホスファターゼ(ALP)が低い

2. 上記の症状が出るような他の病気はない

3. 血清亜鉛値

① 60 μ g/dL 未満 →**亜鉛欠乏症**

② 60～80 μ g/dL 未満

→**潜在性亜鉛欠乏**

(血液検査は、早朝空腹時の測定が望ましい)

4. 亜鉛を補充することにより症状が改善する

1、2、3の①、4をすべて満たす場合は**亜鉛欠乏症**と診断される。

1、2、3の②、4をすべて満たす場合は**潜在性亜鉛欠乏**と診断される。

亜鉛補充前に、1、2、3をすべて満たす場合には、亜鉛補充が必要。



日本臨床栄養学会雑誌「亜鉛欠乏症の診断指針」を参考に作成

人は、低亜鉛血症の治療薬である亜鉛製剤を服用すれば、症状の改善が期待できます。



||
亜鉛1.0mgがとれる

亜鉛欠乏症は医療関係者にもあまり知られていない病気で、亜鉛不足による症状が出ているのに放置されている人も少なくありません。亜鉛不足を疑う症状が気になったら、血液検査を受け、必要に応じて治療を受けることをおすすめします。

また、日々の食事を見直してもあまり改善していないようなら、薬局などで販売されている亜鉛のサプリメントを使うこともできます。その際は、かかりつけ医に相談してみましょう。