

# 宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第34号 (2025年1月号 [2025/1/14 発行])

明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくりできたでしょうか。逆に忙しくて疲労が残っていないでしょうか。新年になり、それぞれ新しい目標をお立てになったのでしょうか。体調管理に気をつけながら、本年も一緒に新しい目標に向かっていきましょう。さて、本号では、「亜鉛欠乏症」のお話をしたいと思います。

## 【亜鉛欠乏症とは】

亜鉛は私たちの体の中で300以上の酵素が働くために必要な大変重要な微量ミネラルの1つで、骨や筋肉、肝臓、腎臓など、全身に分布し、細胞の産生、増殖に関わって発育の促進、皮膚や粘膜、爪の状態を正常に保つ働きをするほか、免疫力を高めたり、味覚を正常に保ったりするのにも欠かせません。亜鉛欠乏症は、体内の亜鉛が不足することで皮膚炎、口内炎、脱毛、発達障害、味覚・嗅覚障害など、さまざまな症状を引き起こす病気です。亜鉛に多く含まれる食品には牡蠣や豚や鳥のレバー、牛肩肉など肉類に多く含まれていわれています。これらの食品を、特別に多く摂取しなくてもふつうに食事をしていれば不足することはないとされています。しかしながら、人体の亜鉛貯蔵能力は低いため、いろいろな原因で亜鉛が欠乏することがあります。特に現代は、亜鉛が不足気味、とくにコロナ禍では、亜鉛不足に陥りやすくなっているようです。亜鉛欠乏症の原因として、(1) ファストフードや加工食品、精製食品の過剰摂取、(2) 偏った食事・ダイエット、(3) アルコールの大量摂取、(4) ストレス、(5) 喫煙、(6) 激しい運

動、(7) 胃腸障害・腸内環境悪化などが挙げられます。また、妊娠中や授乳中、成長期の子供は亜鉛の必要量が増えるため、特に注意が必要です。また、加齢に伴い亜鉛の吸収が悪くなることもあり、慢性的な病気や薬の使用も亜鉛不足に影響します。

## 【亜鉛欠乏症の症状】

亜鉛不足の症状として、(1) 味覚・嗅覚の異常 (亜鉛が味覚を司る酵素の働きに関与しています)、(2) 皮膚の問題 (亜鉛は細胞の修復や再生のプロセスをサポートするため、不足すると肌のトラブルが増え、肌荒れやにきび、傷の治りの遅延、皮膚炎や湿疹をおこしやすくなります)、(3) 髪・爪の異常 (亜鉛はケラチンというタンパク質の生成を助け、髪や爪を強く保つため、抜け毛が増える、白髪が増える、爪が割れやすい、白い斑点ができるなどの症状が出ます)、(4) 免疫機能の低下 (風邪をひきやすく、感染症にかかりやすいなどの症状が出ます)、その他、疲れやすい、集中力が低下する、イライラしやすい、眠れない、食欲がない、性機能の低下などが挙げられます。亜鉛の補給は小児および高齢者の・急性上気道感染症・肺炎・下痢のリスクを低減する可能性があるとして報告されています。

## 【亜鉛欠乏症の検査・診断】

亜鉛欠乏症は、亜鉛欠乏による症状 (皮膚炎、口内炎、脱毛症、褥瘡 (難治性)、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、易感染性、味覚異常、貧血、不妊症) と血液検査による血清亜

鉛値で診断されます。また、血液に含まれるリン酸化合物を分解する酵素(血清アルカリフォスファターゼ)の低値も診断の参考になります。血清亜鉛値は日内変動が著しく、午前から午後にかけて徐々に低下し、空腹で上昇、食後2～3時間後に約20%低下するため、可能ならば朝食前の空腹時に測定が良いとされます。基準値(80～130[ $\mu\text{g/dL}$ ])を下回る場合は、亜鉛が不足している可能性があります。60 $\mu\text{g/dL}$ 未満:亜鉛欠乏症、60～80 $\mu\text{g/dL}$ 未満:潜在性亜鉛欠乏と判断されます。亜鉛を補充することにより症状が改善することが診断基準の条項の一つです。亜鉛を測定する時は、銅もチェックすると、より亜鉛のレベルを理解できます。亜鉛と銅は体内で相互に影響を及ぼし合う微量元素で、亜鉛の過剰摂取は銅の吸収を阻害することが知られています。亜鉛と銅のバランスは重要で、亜鉛の過剰摂取により銅欠乏が起こると、貧血や免疫機能の低下、神経障害などの健康問題を引き起こす可能性があります。亜鉛と銅の比率(銅/亜鉛比)は、体内の微量元素のバランスを示す指標として用いられ、銅/亜鉛比が高すぎる場合は亜鉛不足、低すぎる場合は銅不足を示唆することがあります。

### 【亜鉛欠乏症の治療法】

食事療法と薬物療法がありますが、生活を整える事も重要です。通常、食事やサプリメントで亜鉛を補いますが、重症度に応じて薬剤による補充療法を行いません。薬物療法(亜鉛補充療法)では、成人では、50～

100mg/日(成人)を目安に、小児は1～3mg/日、または体重20kg未満で25mg/日、体重20kg以上で50mg/日を目安に服用します。ただし、亜鉛は取り過ぎもよくなく、過剰になると銅や鉄の吸収が阻害され、貧血などの症状を引き起こしますので、むやみにサプリメントなどを飲むことは控えましょう。

(1) 食事を改善するために、亜鉛を多く含む食品を食べること、バランスの良い食事を心がけること、良質なタンパク質をしっかりとることです。亜鉛は肉や魚介類、種実類に多く含まれています。動物性食品として牡蠣(亜鉛を非常に多く含む食品です)、赤身肉(牛肉、豚肉)、鶏肉(特にもも肉など胸肉よりも多い)、魚介類(カニやロブスターなどの甲殻類)、植物性食品として、豆類(ヒヨコ豆やレンズ豆など)、ナッツ類(カシューナッツやアーモンドなど)、種実類(かぼちやの種やヘンプシード)があります。亜鉛の吸収を促進する食事の工夫として動物性タンパク質と一緒に摂取こと、発酵食品(例えば、納豆など)の利用などが挙げられます。これらの食品をバランスよく取り入れることが重要です。その他、(2) 腸内環境を整えるために、発酵食品(納豆など)を食べる、食物繊維を多くとること、(3) 生活習慣を見直す(適度な運動をする、十分な睡眠をとる、ストレスをためない、禁煙する、お酒は控えめにする)、(4) サプリメントを活用することを検討することも有効です。気になる方は、是非ご相談下さい。

(日高利彦)

---

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。

なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

([https://www.m-zenjin.or.jp/publicity\\_cat/publicity\\_1](https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1))

(QRコードは右の通り)

