



最近、亜鉛不足の人が増えていると聞きましたが、
不足の原因や補う方法を教えてください。



鉄不足に比べて
亜鉛不足の知名
度は低いようで

すが、日本人の10〜30%は亜鉛不足といわれています。亜鉛は非常に重要で、成長、免疫、味覚など30種類以上の酵素の働きに関わり、不足すると、だるい・食欲不振・味覚障害・風邪や傷が治りにくい・子どもが発達の遅れなどさまざまな影響を及ぼし、心筋梗塞や新型コロナウイルスなどの病気にかかりやすくなります。不足の主な原因は食事です。偏食などでカロリーは足りているが栄養不足のために亜鉛を含む食物を十分取れてない、食べ合わせで吸収が悪いことが挙げられます。特に高



齢者は食事量の低下が原因となりがち

です。また糖尿病などの疾患や薬の副作用が原因のこともあります。診断は上段

の原因不明による各症状と血清亜鉛濃度の低下があれば、亜鉛欠乏症となります。治療はまずはインターネットを参考に亜鉛を含む食品を取ること、その上で服薬による亜鉛の補充です。サプリメントもありますが、取り過ぎは注意です。上段のような症状、一つ亜鉛を疑ってみるのはいかがでしょうか？ まさかの不測（不足）の事態かもしれません。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん