



N S T

LETTER

亜鉛は微量元素の1つとして、最も注目されている元素です

■ 微量元素とは

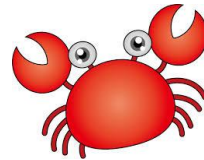
体内で、鉄よりも含量の少ない元素を「微量元素」といいます。ヒトでは鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、コバルト、クロム、モリブデンの9種類があげられます。これらをすべて合わせても体組成のわずか0.02%しか存在しません。

■ 亜鉛のプロフィール

- 体内に約2g存在し、ほとんどは筋肉と骨に分布しています。そのほか皮膚や肝臓、膵臓など多くの臓器にも分布し、様々な酵素の構成成分となっています。
- 生体での蛋白代謝やDNA合成、骨代謝、創傷治癒などに重要な役割を果たしています。
- 経口摂取した亜鉛は小腸から吸収され、吸収率は20～60%です。

■ 亜鉛を多く含む食品

牡蠣やカニ、ホタテ貝、牛肉、鶏肉、レバー、チーズなどに多く含まれます。



■ 亜鉛欠乏症

欠乏症の主な症状として、顔面や会陰部から始まる皮疹、口内炎、味覚異常、免疫力低下、創傷治癒遅延、うつ状態などがあげられます。亜鉛は他の微量元素に比べ、短期間で欠乏症が現れやすいことが知られています。

また誤った過量投与による過剰症（腹痛や嘔吐、銅欠乏症など）も報告されています。

■ 亜鉛の必要量と補充のポイント

- 経口摂取での1日の必要量は、男性12mg、女性9mgが推奨されており、絶食時の静脈投与では1日約4mg（60μmol）が必要とされています。
- 亜鉛は摂取量にかかわらず毎日ほぼ一定量が排泄されるため、特にTPN（高カロリー輸液）投与中は、毎日十分量を補充することが必要です。
- 当院の採用品では、下記の医薬品および補助食品で亜鉛を多く摂取することができます。

品名	亜鉛量
プロマックD錠75	17mg
ミネリック-5注シリンジ	60μmol (3.92mg)
アルジネード アルジネードウォーター	10mg

