



N

S

T

LETTER

まだまだあるよ。微量元素！今回は「銅」について。

銅のプロフィール

- 体内に約100～150mg存在し、約50%が筋肉や骨に、約10%が肝臓中に分布しています。
- 生体での造血機能や骨代謝、結合織代謝などに重要な役割を果たしています。
- 経口摂取した銅は胃や十二指腸から吸収され、吸収率は30～50%です。

銅を多く含む食品

牡蠣やカニ、ほたるいか、ココア、かぼちゃの種子、ブラジルナッツなどに多く含まれます。



銅欠乏症

欠乏症の主な症状として、骨や血管の異常、神経・精神発達遅延、貧血、白血球減少、脊髄の障害（ミエロパチー）などがあげられます。

銅は多くの食品に含まれており、健常人が通常の食事をしている限り欠乏することはないといわれているが、長期間経口摂取ができていない場合、銅欠乏症が生じ貧血がおこることを考慮する必要があります。

血清銅の基準値は78～131 μ g/dLです。採血した翌日には検査結果がでます。

銅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0.9mg、女性0.7mgが推奨されており、絶食時の静脈投与では1日約0.3mg（5 μ mol）が必要とされています。TPN用微量元素製剤（当院ではミネリック-5注シリンジ）には0.3mgが配合されており、1日0.3mg投与で健常人値を維持できるようになっています。
- 銅は、再吸収されない形態となって胆汁へ流出し、吸収された銅の約85%が糞便となって排出されます。
- 銅はクローン病のような嘔吐、下痢、腸痙などの消化液喪失の多い患者さんで欠乏がよくみられる。また、銅の排泄として胆汁を介して行われるため、胆汁うっ滞の時には過剰投与に気を付けなければなりません。

