

患話休題

かんわきゅうだい

57



院長
真崎 雅和



微量元素・亜鉛と味覚との関係

人の体に必要なもの、それは水と栄養です。栄養は「存じの通り、糖・タンパク・脂肪」ですね。最近では糖質制限ダイエットなどで糖は嫌われ気味ですが、適当量の各栄養素は取る必要があります。同じように水もただの真水ではなく、海水に含まれている電解質(元素)が必須です。

元素とは化学で習った元素記号表に並んでいる例の水素から始まるアレですね。人に含まれている元素で、毎単位で含まれているもの(酸素、炭素、水素、窒素、カルシウム、リン)は組織の構成に必須で、不足をすれば命に関わります。少量(100g/200g)単位のもの(カリウム、ナトリウム、クロール、塩、マグネシウム、硫黄)は、これも多量に失われれば生命に影響します。それより少なく、せいぜい100mg/5gくらい含まれているものを微量元素といえます(鉄、亜鉛、銅、マンガン)。これらが不足すると、直ちに生命には影響しませんが、体調には影響します。例えば、鉄が不足すると貧血になるのはよく知られていますね(鉄欠乏性貧血)。マンガンの欠乏は、脂質代謝の異常や骨粗しょう症に影響を及ぼします。微量元素はほんの少しあればいいので、通常の食事で十分摂取できます。ただ極端なダイエットや偏食、または習慣的な消化不良、下痢、生理過多で不足することがあります。

亜鉛は体内の多くの部分に分布しており、特に肝臓、脾臓、前立腺、骨格筋、骨に多く見られます。亜鉛の働

きは3つあります。1つ目は、抗酸化作用、簡単にいえば体の老廃物を分解するもので抗老化作用です。2つ目は、生命の基本であるDNAを安定的に保つ作用(発育や維持)、3つ目は、他の金属の過剰を排泄する解毒作用(キレート作用)です。先天的に銅が代謝されずに体にたまっていく病気にWilson病というのがあります。この病気に亜鉛を投与すると、銅を排泄してくれます。また、カドミウムや水銀の排泄も促してくれます。

さて、味覚障害は亜鉛不足が原因といわれているのはご存じですか。味が弱くなったり、しなくなったりする原因の50%~60%は亜鉛欠乏によるものということが知られています。心配な方は、血液検査をしてみましよう。ただ、血液検査をして血液中の亜鉛が正常でも、いろいろな薬を飲んでいる方は、薬の影響で亜鉛が吸収されにくかったり、利用されにくい状態にあり、味覚異常を来す場合もあります。血清亜鉛の多寡によらず、亜鉛を追加すると、発症から半年以内なら7割の方に改善が見られます。ただし、発症から半年以上たつと治りが悪くなります。味覚に異常を感じたら早めに亜鉛を補充するのいいかもしれません。ちなみに亜鉛が多く含まれるものにはカキ、牛肉、ブタ肉などがあります。が、薬もありますよ。



診察時間が近づいたことをお知らせする

メールサービスを
約30分前

ご利用ください。
ご希望の方はメールアドレスを!!



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 3:00~6:30	○	○	○	休診	○	△ 3:00~4:00	休診

真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321 秋田市土崎港中央6-8-3