

けやき会通信

糖尿病と亜鉛

臨床検査科 長谷川一幸

皆さん、食べたものの味がしない、味が薄い。と感じたり、キズの治りが遅いとか、風邪を引きやすいなどを感じることは、ありませんか？これらの原因の一つとして、亜鉛不足が関係しているかもしれません。

亜鉛は、成人ではそのほとんどが筋肉と骨中に含まれます。そのほか皮膚、肝臓、膵臓、前立腺などの多くの臓器に存在し、さまざまな酵素を正常に働かせるためのミネラルの一種です。亜鉛が不足することで、様々な症状が現れてきます。2018年の亜鉛欠乏症診療ガイドラインによりますと、亜鉛欠乏による10の症状として、皮膚炎・脱毛、貧血、味覚障害、発育障害、性機能不全、食欲低下、下痢、骨粗しょう症、キズの治りが悪い、感染しやすくなるなどです。また、亜鉛不足により血糖コントロールを悪化させるという報告もあります。

糖尿病や慢性腎臓病、肝臓病などを患っている患者さんは、亜鉛が排泄されやすくなり亜鉛不足になりやすいとされています。亜鉛は、インスリンの構成成分でもあり、合成・貯蔵・分泌に関与しています。亜鉛が不足するとインスリンの分泌が減少して血糖値が上昇するといわれています。

では、どのように摂取すれば良いのでしょうか？亜鉛は、体内で作ることが出来ないため、食事やサプリメントなどで摂取します。日本人は亜鉛を1日に成人男性で11mg/日、女性で8mg/日が推奨されています。多く含まれている食材として、牡蠣、かたくちいわし、あじなどの魚介類、豚レバー、牛肉の赤身などの肉類、豆腐や納豆などです。また、亜鉛サプリメントなどもありますので手軽に補給することができます。しかし、取り過ぎにも注意が必要です。亜鉛を摂取しすぎると、頭痛や発熱、倦怠感や亜鉛摂取過剰による銅不足で貧血や白血球の減少、骨粗しょう症、筋力の低下など血液検査異常や神経などに副作用をきたすことがあります。基本は、日々のバランスの良い食事が大切ということになります。レトルト食品、インスタント食品では、亜鉛は不足してしまいますので注意しましょう。

亜鉛の値は、血液検査で分かります。日本臨床栄養学会では基準値を80 μ g/dL～130 μ g/dLとしています。亜鉛欠乏の診断基準によりますと、亜鉛欠乏症は60 μ g/dL以下。潜在性亜鉛欠乏は、60～80 μ g/dL～130 μ g/dLとなっております。

亜鉛欠乏の症状など気になる方は、診察時に先生にご相談してみてください。

