

亜鉛について

臨床検査部
長谷川 一幸



私たちの体内にはごく微量の亜鉛が、主に骨格筋・骨・皮膚・肝臓・脳・腎臓などに存在します。人間の体に必要なミネラルのひとつですが、体内で作り出すことができないため食事から摂取する必要があります。

亜鉛が不足すると、皮膚炎・抜け毛・味覚障害・貧血・うつなど様々な症状を引き起こすことが知られています。

【亜鉛の働き】

▶ 味覚を正常に保つ

舌にある「味蕾(みらい)」という受容器官で私たちは味を感じ取ります。

亜鉛はこの味蕾の中の味細胞において重要な働きを占めています。味細胞は約10.5日と短期間で生まれ変わるため、材料となる亜鉛を常に必要としているのです。

▶ 免疫力の向上

亜鉛が十分にあると風邪や感染症にかかりにくくなると考えられています。

亜鉛には、粘膜を保護するビタミンAを体内にとどめる効果があり、喉の痛みや鼻水・鼻づまりなどの症状を緩和してくれます。病気を引き起こす細菌を攻撃する白血球にも亜鉛が含まれるので、傷や病気の早期回復にも亜鉛は必要です。

▶ 髪や肌の健康維持に

皮膚や髪もタンパク質できています。亜鉛を摂取することでタンパク質の代謝を促し、皮膚や髪のトラブルを改善すると言われています。皮膚や髪も新陳代謝が早いペースで行われるため、亜鉛を積極的に摂ることで美肌・美髪効果につながる可能性があります。

亜鉛は便・尿・汗の中に排出されます。中でも汗に多く含まれるので、発汗量に比例して体外へ流出する量も増加します。夏場、ジムに行く、あるいは日常的に発汗量が多い人は亜鉛が体内で不足しないように心がけましょう。

亜鉛を多く含む食品は肉類・魚介類・大豆製品です。吸収をよくするためにはビタミンCを含む食品と同時に摂取するとよいと言われています。

些細な不調の際に亜鉛を意識して摂取してみることで改善できることがあるかもしれません。

亜鉛は院内で測定しています。気になった方は一度、主治医の先生に相談してみてもいいでしょうか？

