

ひまわりだより

NO.210

2015年11月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

秋も深まり、街中の紅葉もすすんできました。今月はビタミンについてです。



動物が生きていくために必要な栄養素は、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルで5大栄養素といいます。そのうちの一つであるビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素で、人の体の中で作ることができないか十分な量を作ることができないため、食べ物から摂る必要があります。

そのため、摂取量が不足するとそのビタミン特有の欠乏症があらわれ、摂り過ぎると過剰症になるおそれがあります。普通の食事では摂り過ぎの心配はありませんが、健康食品などを使う場合には十分に注意しましょう。欠乏症は摂取量の不足の他に、吸収力の低下や必要量の増加によっても起こります。また、いろいろな栄養素との相互作用によって機能するので、ほかの栄養素の不足や低栄養状態でも起こります。

ビタミンは人では13種類あり、油脂に溶ける脂溶性ビタミンと水に溶ける水溶性ビタミンに分けられます。

脂溶性ビタミン：油と一緒に摂ると吸収が良くなります。尿などから排出されにくく、摂り過ぎると過剰症になるおそれがあります。全部で4種類あります。

水溶性ビタミン：尿などに排出されやすく、体の中に貯めておくことができません。そのため必要な量を毎日とることが大切です。全部で9種類あります。



《脂溶性ビタミン》

ビタミンA

【作用】皮膚や粘膜を健康に保ち、視力を正常に保つ働きがあります。また、成長や発育にも関わっています。

【欠乏症・過剰症】欠乏すると夜盲症（トリ目）になります。また、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。

過剰症には、急性と慢性の症状があります。急性の中毒症状は、腹痛、悪心、嘔吐、めまいなどが出現した後、全身の皮膚が剥がれます。魚の肝油などを大量摂取した場合などにみられます。一方、慢性の中毒症状では、全身の関節や骨の痛み、皮膚乾燥、脱毛、食欲不振、体重減少、頭痛、妊婦では奇形を起こす可能性などがあります。また肝臓に貯蔵されて肝障害を起こす恐れがあります。

植物中には植物色素のカロチノイドとして存在し、小腸で代謝されてビタミンAに変わります。カロチノイドでは過剰症がありません。

【多く含む食品例】 レバー、うなぎ、卵、牛乳、乳製品、緑黄色野菜

ビタミンD

【作用】 小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進して、血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨や歯をつくる働きがあります

食べ物から摂るほかに、体内でコレステロールからも作られます。体内で作られたものと植物由来のものは皮膚で紫外線により、ビタミンD に変わります。その後、肝臓と腎臓で代謝を受けて効果を発揮する活性体になります。

【欠乏症・過剰症】 欠乏すると小腸や腎臓からのカルシウム吸収が不十分となり、骨や歯の形成がうまくいかなくなり、赤ちゃんや子供ではくる病、成人では骨軟化症になります。最近では、過度の紫外線対策により子供のくる病が増えています。とくに妊産婦や高齢者はビタミンD 不足におちいりやすいので要注意です。

過剰摂取では、高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化などになるおそれがあります。

【多く含む食品例】 魚介類、卵類、きくらげ、干しいたけ（天日干し）

ビタミンE

【作用】 強い抗酸化作用により、体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。また末梢血管を拡張し、血液循環をよくする働

きもあります。妊娠・出産にも重要な働きをしていて、不妊や早期の流産を繰り返す場合はビタミン E が欠乏している場合があります。

【欠乏症・過剰症】 不足すると細胞膜の脂質が酸化され損傷されることから、ごくまれに感覚障害や神経症状がみられることがあります。未熟児では赤血球がこわれておこる溶血性貧血をおこすことがあります。しかし、広く食品に含まれ、植物油には豊富に含まれているため通常は不足することはほとんどありません。

過剰症は特にありませんが、血が固まりにくくなったり、下痢をおこすことがあります。

【多く含む食品例】 ナッツ類、植物油、魚卵、緑黄色野菜

ビタミンK

【作用】 出血した時に血液を固めて止血する因子を活性化します。また、骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成を促します。

【欠乏症・過剰症】 広く食品に含まれ、また腸内細菌によっても作られるため、通常は不足することはほとんどありません。ただし、抗生剤を長期間飲み続けると、腸内細菌からの生成が減って不足することがあります。

他の脂溶性ビタミンと違い、蓄積性が低いいため過剰症の報告はされていません。

【多く含む食品例】 納豆、緑黄色野菜、海藻

来月は、後半の水溶性ビタミンです。

