



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
土屋 誉

人間の体は20の元素でできているらしいのですが、炭素、酸素、窒素、水素でほぼ97%を占めています。そのほかに微量でも生命活動の非常に重要な金属元素があり、亜鉛はそのひとつです。

亜鉛は体内に約2gしか含まれませんが、免疫、創傷治癒、味覚、皮膚代謝などに無くてはならない栄養素です。不足すると味覚異常、皮膚炎、脱毛、成長遅延、貧血、口内炎、元気の減退、うつなどの症状が現れます。

問題なのは、現代の食物の亜鉛含有量が減少していることに加え、亜鉛の吸収を阻害する防腐剤や降圧剤など多くの薬剤の使用で、現代人の約30%が亜鉛不足になっていると推定されることです。特に、高齢者の血中亜鉛濃度は低いと言われており、われわれの調査では元気な高齢者よりも介護度の高い高齢者で低い傾向が見られました。もしかしたら、亜鉛不足を改善することが介護予防につながる、健康寿命の伸延につながる可能性も考えられます。外科手術を受けた患者さんの亜鉛濃度を調べて

亜鉛は大事ですよ

みると、血中の亜鉛濃度の低い患者さんで術後の合併症の頻度が高い傾向にありました。また、外国の研究では、亜鉛を1年間補充すると、補充しない群に比べ感染症の頻度が著しく低下したことも報告されており、これらの結果は亜鉛の重要性を示すものです。

亜鉛は牡蠣かきに多く含まれています。が、肉や卵黄にも含まれています。この時期、牡蠣を食す機会もあると思いますので、亜鉛の補充にはうってつけです。しかし、年中牡蠣を食べるわけにはいかないので、サプリメントを利用しての補充も効果があります。できれば医師と相談の上、ご自分の血中亜鉛濃度を知って、亜鉛補充の相談をされてはいかがでしょうか。

〔仙台オーブン病院〕

／宮城野区鶴ヶ谷



宮城県自衛隊退職者雇用協議会をご存知ですか？

当協議会は自衛隊退職者の雇用促進を図り、有能な労働力を確保し、県内産業の興隆に寄与することを目的とする協議会です。

当協会に入会いただけますと退職自衛官の雇用に関するご案内をいたします。



国防を支えた力を 地域・企業を支える 活力にしませんか？



問い合わせ先

仙台商工会議所(事務局)
自衛隊宮城地方協力本部援護課
TEL:022-295-2613

●自衛隊宮城地方協力本部ホームページ
<http://www.mod.go.jp/pco/miyagi/>

宮城地本 検索