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

健康一口メモ

仙台市医師会 広報委員 土屋 誉

さんで術後の合併症の頻度が高い傾

みると、血中の亜鉛濃度の低い患

亜鉛は大事ですよ

脱毛、成長遅延、貧血、口内炎、元気

、宮城野区鶴ケ谷

です。不足すると味覚異常、皮膚炎、 代謝などに無くてはならない栄養素 せんが、免疫、創傷治癒、味覚、皮膚



相談をされてはいかがでしょうか。 亜鉛は牡蠣に多く含まれています

な金属元素があり、亜鉛はそのひとつ かに微量でも生命活動の非常に重要 素でほぼ97%を占めています。そのほ らしいのですが、炭素、酸素、窒素、水

人間の体は20の元素でできている

らの結果は亜鉛の重要性を示すもの

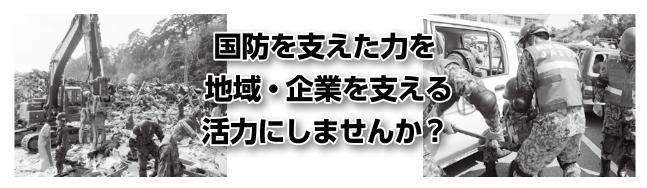
低下したことも報告されており、これ ない群に比べ感染症の頻度が著しく は、亜鉛を1年間補充すると、補充し 向にありました。また、外国の研究で

亜鉛は体内に約2gしか含まれま

利用しての補充も効果があります。 が、肉や卵黄にも含まれています。こ できれば医師と相談の上、ご自分の けにはいかないので、サプリメントを けです。しかし、年中牡蠣を食べるわ いますので、亜鉛の補充にはうってつ の時期、牡蠣を食す機会もあると思 中亜鉛濃度を知って、亜鉛補充の

宮城県自衛隊退職者雇用協議 存知ですか?

当協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。



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

Ta: 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