

亜鉛とからだの 深イイ 関係 ②

南長野医療センター
篠ノ井総合病院
小野静一

亜鉛値は78μg/dL以下なら 少なくともサプリメントを 飲もう（空腹時はダメ）

職員の健康診断に亜鉛、銅の検査を入れて10年が経過しました。パンフレットも漫画も配布しました。それでも、症状があって亜鉛値が低くても亜鉛を補充していない職員のなんと多いことでしょうか。

講演会も病院内の講堂で開きましたが、ほとんどの職員は来ませんでした。「頸部の皮膚と左肘の湿疹がなかなか治らない」、「気分が改善しない」。あれだけ説明しても亜鉛値80μg/dL以上をキープしてくれない人の多さに愕然としました。

患者さんや職員がよく言う言葉に「毎日納豆を食べているから大丈夫です」がありますが、1パック40gの納豆の亜鉛量は0.4mgであり、亜鉛サプリメントの亜鉛量15mgにははるかに及ばないです。「亜鉛値80μg/dL以下ならサプリメントを飲みましょう」と言ってもまったく耳には入らないようです。

亜鉛値60μg/dL台であれば、サプリメントの2倍量でも追いつかないのです。それは歳をとって腸での吸収が悪くなったから。私個人のことを話せば、42歳では亜鉛のサプリメントは飲まず（いわゆるドーピングまたはメディケーションなし）に112μg/dLありました。

ところが、上司が倒れて手術、外来、病棟の仕事量が2倍に増えて約1年経過しふらふらになり、日曜日に手術後の病棟回診したあと、新潟の海が見たいと思って電車に荷物も持たずに乗ってしまったときのこと。今から考えると亜鉛欠乏によるうつ病¹⁾に近いと思います。電車に乗って寝てしまい、正気に戻って翌日に自分の亜鉛値を測定したら53μg/dLでした。食事だけで絶対に上がらない値とわかってポラプレジン2錠（亜鉛量34mg）を飲むのですが、半年以上かかって80μg/dLを超えたのみ。当時の院長や事務長にも「手術助手を頼んでください」と文句を言いに行った覚えがあります。

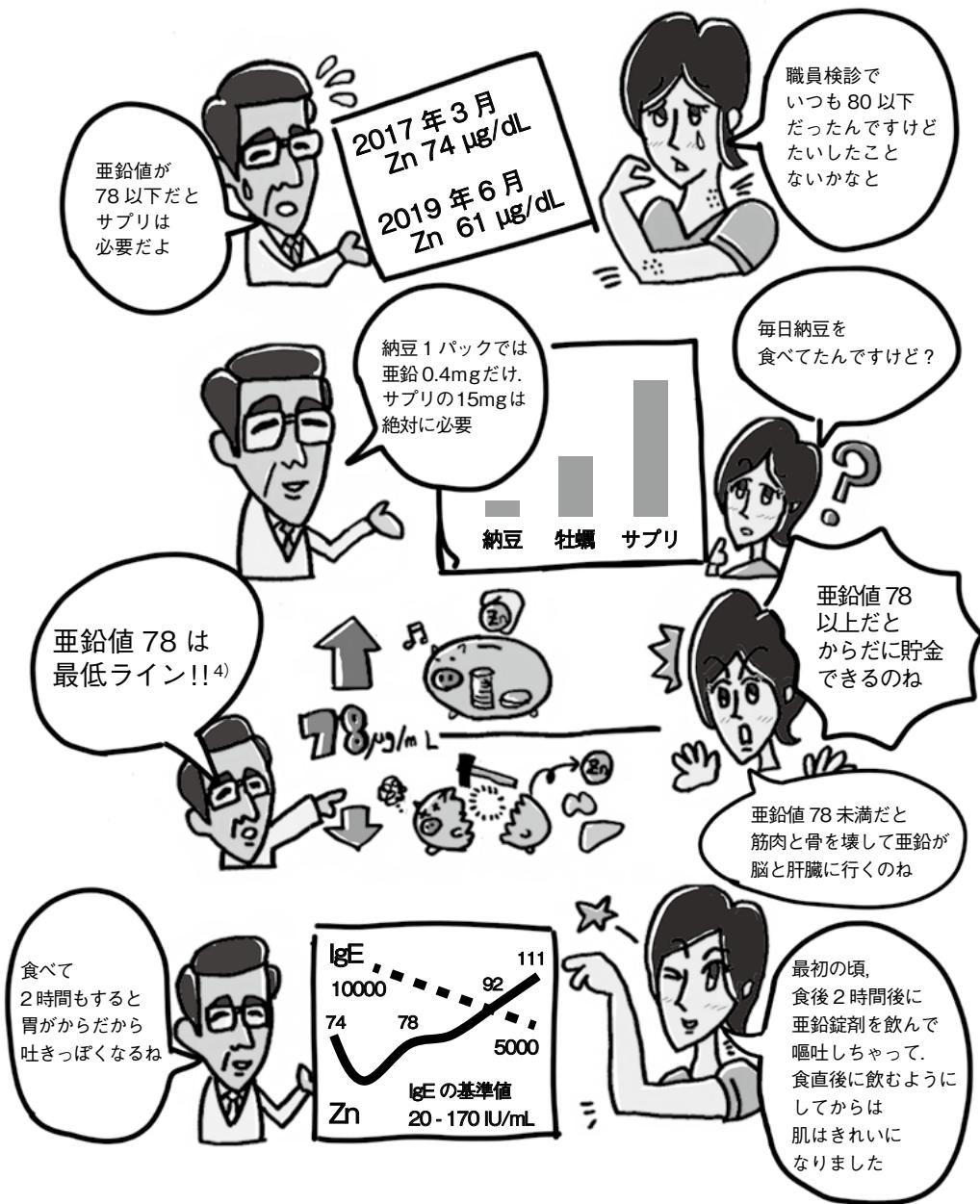
今ならノベルジン®4錠（亜鉛量100mg）を飲んで、数か月後に100μg/dLを超えるところでした。亜鉛値は90μg/dLあっても感染症を防ぐにはサプリメントを飲むべきだ²⁾とPrasad先生の報告もあります。

そんな私でも、失敗したことがあります。食事して2時間以上経過していたのに、ポラプレジン（亜鉛量17mg）を飲んだのです。すると、ひどい嘔気が、「おえ、おえ」と苦しくてトイレに駆け込み、そのあとは牛乳を飲みました。なんとか収まり、それ以来、絶対に食直後に飲むようにしています。もし、忘れて食後2時間以上経過してしまったら、ゆで卵かチーズを食べてから亜鉛錠剤を飲むようにしています。

運動してお腹がすいていない場合でも、ゆでたまごかチーズを食べて、必ず空腹でない時に亜鉛錠剤を飲む習慣を身につけましょう。絶対に空腹時に亜鉛錠剤を飲んではいけません。死ぬほど吐きっぱになります。ある患者は「毒をもられたのか？」と思ったと言いました。

このほかに、「亜鉛は多く飲むとからだに毒ではないか？」と聞かれることがあります。確かに亜鉛は一度に6000mg飲めば急性膀胱炎になります。つまりノベルジン®25mgを240錠で6000mgなので、普通の方はそこまでは飲めないでしょうね。空腹でノベルジン®を飲んで嘔吐したのは、単なる飲み時の間違いです。

空腹時に飲んで嘔気が出たからと言って亜鉛錠剤を止めてしまうと、亜鉛がからだに足りなくなったりで症状がぶりかえします。嘔気があれば3日くらいは飲むのを止めてもよいですが、年齢とともに腸からの吸収が減ってきた方は、なるべく毎日の夕飯後だけは欠かさず飲むことをお勧めします。



文献

- 1) Swadfager W, Herrmann N, Mc Intyre RS, et al. Potential roles of zinc in the pathophysiology and treatment of major depressive disorder. *Neurosci Biobehav Rev* 37: 911-929, 2013
- 2) Prasad AS et al. *Am J Clin Nutr* 85: 837-844, 2007
- 3) 小野静一. 亜鉛内服を途中で中止したことで重症な合併症を起こしたと考えられる4例. *亜鉛栄養治療* 10: A12-19, 2019
- 4) Yokoi K, et al. Association between plasma zinc concentration and zinc kinetic parameters in premenopausal women. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 285: E1010-1020, 2003