

## 

南長野医療センター  
篠ノ井総合病院  
小野 静一

# 亜鉛値は $78\mu\text{g}/\text{dL}$ 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  $80\mu\text{g}/\text{dL}$  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  $0.4\text{mg}$  であり、亜鉛サプリメントの亜鉛量  $15\text{mg}$  にははるかに及ばないです。「亜鉛値  $80\mu\text{g}/\text{dL}$  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  $60\mu\text{g}/\text{dL}$  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 Medikation なし）に  $112\mu\text{g}/\text{dL}$  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で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<sup>1)</sup>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  $53\mu\text{g}/\text{dL}$  でした。食事だけで絶対に上らない値とわかってポラプレジンク2錠（亜鉛量  $34\text{mg}$ ）を飲むのですが、半年以上かかって  $80\mu\text{g}/\text{dL}$  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。

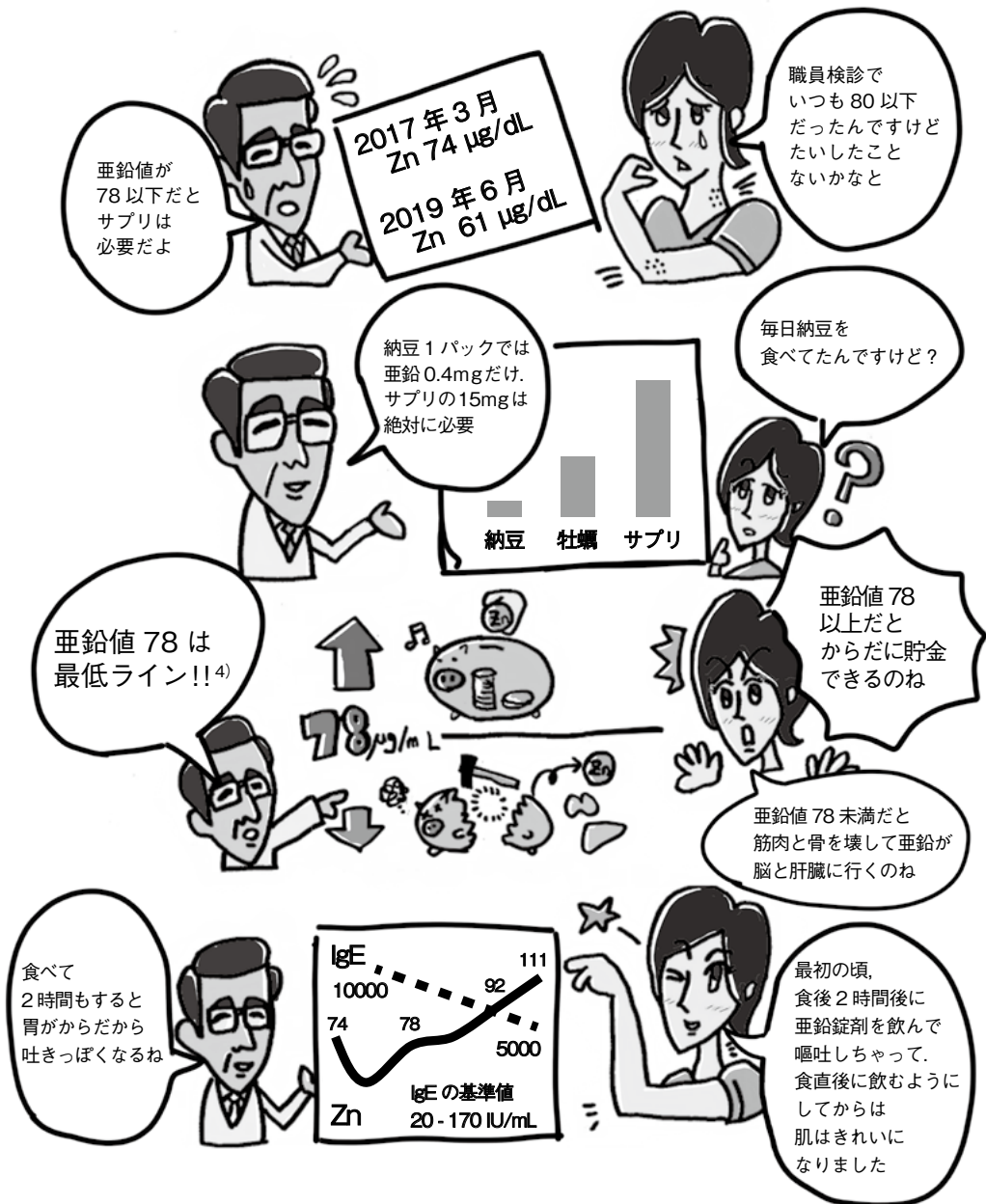
今ならノベルジン®4錠（亜鉛量  $100\text{mg}$ ）を飲んで、数か月後に  $100\mu\text{g}/\text{dL}$  を超えたいところでした。亜鉛値は  $90\mu\text{g}/\text{dL}$  あっても感染症を防ぐにはサプリメントを飲むべきだ<sup>2)</sup>と Prasad 先生の報告もあります。

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、ポラプレジンク（亜鉛量  $17\text{mg}$ ）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。死ぬほど吐きっぽくなります。ある患者は「毒をもらったのか?」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  $6000\text{mg}$  飲めば急性膵炎になります。つまりノベルジン®  $25\text{mg}$  を240錠で  $6000\text{mg}$  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時点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 Nitri* 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