



Q 子どもが亜鉛欠乏症と診断されました。亜鉛欠乏症について教えてください。

A 亜鉛欠乏症とは、体内の亜鉛が不足することで発育障害、体重増加不良、貧血、皮膚炎、ドライスキン、口内炎、脱毛、免疫力低下、活力低下、味覚障害・嗅覚障害などが起こる状態です。子ども10人中、1～2人は亜鉛欠乏症だといわれています。



発育・代謝に関わる亜鉛 バランスの良い食事工夫を

代謝に関わる300種類以上の酵素の活性化に必要なミネラルです。

- ①身長伸び
- ②骨格発育
- ③皮膚の新陳代謝
- ④免疫機能の維持
- ⑤味覚の維持
- ⑥精神行動
- ⑦生殖機能

○毎日の食事で
気をつけること
小児が健全に発育するためには、三大栄養素のみならず亜鉛など微量元素の適切な摂取

詳しくは小児科にご相談ください。
(NPO法人ながのこどもの城理事・あらかわファミリークリニック 新川一雄)

が大事です。

亜鉛は、動物性タンパク質を含む食品ではカキ、牛肉、豚肉、サバ、イワシ、パルメザンチーズなどに。そのほかゴマ、小麦胚芽にも多く含まれています。

なかなか摂取しづらい食物です。注意することは、加工食品の添加物、コーヒー、フィチン酸を含む大豆製品などは腸での亜鉛吸収を妨げますので、バランスの良い食事を工夫することが大事です。

○低亜鉛血症の 対応や治療

前記亜鉛欠乏の症状があれば、亜鉛を多く含む食物を摂取してください。それでも改善しなければ、医療機関を受診してください。医療機関では、原因が低亜鉛血症と診断すれば亜鉛製剤を処方します。

80 μ g/dl未満は潜在的亜鉛欠乏症と判断します。基準値は80～130 μ g/dlです。

詳しくは小児科にご相談ください。