



STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信 H30 年度 4号

糖尿病と亜鉛

亜鉛は代表的な必須ミネラルです。味覚、発毛、精子の生成など細胞分裂の盛んな部位に作用することがわかっています。亜鉛欠乏により味覚異常、皮膚炎、脱毛、貧血、口内炎を引き起こすことが知られています。そして、肝硬変、**糖尿病**、慢性炎症性腸疾患、慢性腎臓病患者の多くは、血清亜鉛値濃度が低下し亜鉛欠乏状態であることが指摘されています。



【亜鉛補給のメリット】

慢性肝疾患、糖尿病、慢性炎症性腸疾患、慢性腎臓病では、血清亜鉛値が低い場合、亜鉛補給により基礎疾患の所見・症状が改善します。糖尿病患者へ亜鉛を投与した場合、空腹時・食後血糖の低下や、HbA1c の低下をもたらすため、亜鉛が高血糖の管理に寄与するものと思われる。と報告されています。

【亜鉛の摂取量】

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、成人男性で 10 mg/日、女性で 8 mg/日です。

【亜鉛が多く含まれる食材】

牡蠣・ハマグリなど多く含まれています。



【亜鉛補給の有害事象】

消化器症状（嘔気、腹痛）血清膵酵素（アミラーゼ・リパーゼ）の上昇、銅欠乏による汎血球減少などが見られることがあります。

日本臨床栄養学会 亜鉛欠乏症の診療指針 2018 より抜粋

過剰な摂取は望ましくありませんが、通常の食事からの摂取が不足しがちな栄養素でもあるため、サプリメントなどで手軽に補給できますので積極的に補給しましょう。

※透析チームでは、沼端恵美子看護師が「透析患者における酢酸亜鉛による亜鉛補充効果の検討」を青森人工透析研究会で発表しました。亜鉛について詳しく知りたい方は問い合わせください。

透析看護認定看護師 水尻信雄