

亜鉛と貧血 – 鉄剤投与が無効の貧血 –

東区・郡元支部
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

亜鉛欠乏では味覚異常症だけでなく、複数の臨床症状（図1）をきたす事が報告されています。欠乏の理由として、農村女性、中高

年労働者、アスリートなどでは労働。運動時の尿・汗から亜鉛が失われると推定¹⁾されています。

「味覚障害」ありませんか？

「最近味を感じにくくなった」「料理の味付けが濃いと言われる」「スポーツドリンクが薄いと感じる」そんな方は、ひょっとしたら【亜鉛】不足による味覚障害かも！？

まずは、症状チェック

- ・味を感じにくい
- ・食欲低下
- ・貧血
- ・元気がない
- ・口内炎
- ・脱毛
- ・成長期)身長の伸びが悪い
- ・風邪をひきやすい
- ・傷が治りにくい
- ・皮膚炎

こんな人は不足に注意！

- ・食事が偏っている
- ・食べ細かい高齢者や子供
- ・タンパク質(肉類)の摂取が少ない
- ・激しい運動をする方(汗を多くかく)
- ・妊婦、授乳婦
- ・偏食

あてはまる方は、亜鉛を多く含む食事を積極的にとれるようにしましょう！

亜鉛
が豊富な食品



食品だけじゃない！食事の大切なポイント

特に、「食事が偏っている」「食が細い」「偏食」の方は要チェック！

・1日3回の食事

必要な量を補うことがポイント。食が細く3食で量を確保できない場合は、補食や分食も○

・タンパク質食品を毎食（肉・魚・卵・大豆・乳）

ご飯だけ、パンだけではタンパク質が不足して亜鉛も不足しやすくなります。

・極端な食事制限をしない

菜食主義、炭水化物カット、断食、などは慢性的な不足につながります。

特に症状がある方は日常の食事の見直しから行いましょう。



かごしょく
通信

Vol.29
2019年
10月号

【依頼元】医療法人良整会 よしのぶクリニック

info@ryouseikai.jp

※転載はご遠慮ください

◎ご飯のおともに、おやつに、おつまみに いりこナッツ

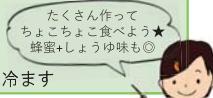
【材料】

いりこ（食べるいりこ）	40 g	酒	大さじ1
ミックスナッツ	50 g	砂糖	大さじ1
(カシュー・ナッツ・アーモンド入り)		みりん	大さじ1
いりこま（白）	小さじ2	しょうゆ	大さじ1



【作り方】

- 1 ミックスナッツは袋に入れての外から棒などで碎き、弱火に熱したフライパンで香りがするまで乾煎りし、一旦皿にあげる
- 2 いりこもナッツ同様に乾煎り(ボキッと折れるくらいまで)して、一旦皿にあげる
- 3 フライパンに調味料をすべて入れて弱火にかけ、沸かす
- 4 1, 2、ごまを加えて全体に味が絡むようよく混ぜる
- 5 パットかクッキングシートにあげて、できるだけ平らに広げて冷ます



【発行元】 KAGO食スポーツ info@kg-sport.com

図1

亜鉛欠乏症の報告例

1961年²⁾、イランから性腺機能低下、小人症、鉄欠乏性貧血をともなう例。

1996年³⁾、国内の女子長距離選手に亜鉛欠乏が認められ、多くの選手は亜鉛の補給で自己ベスト記録を更新した。

2019年の日本産科婦人科学会⁴⁾演題「妊娠中の貧血における亜鉛欠乏症の頻度」。抄録

内容は妊娠中の貧血61人中 (Hb < 11.0g/dL), 45人 (73.8%) が亜鉛値60μg/dL未満。15人 (24.6%) は60–80μg/dLの潜在性の亜鉛欠乏と判明。「妊娠貧血では鉄剤を処方」という従来の常識は改め、鉄剤にて貧血改善なければ亜鉛測定が必要。

亜鉛欠乏と末梢血液検査値 (CBC) の特徴

表1に当クリニックで経験した亜鉛低値46例のHb値、MCVをまとめました。亜鉛値60未満を高度の亜鉛欠乏：A群、亜鉛値60–80を潜在性の亜鉛欠乏：B群と2群に分けました。亜鉛欠乏の重症度に関係なくMCV値が正常値(正球性)のため、鉄欠乏性貧血の典型例(MCV値が83以下、小球性)とは明らかに鑑別できます。

表1 亜鉛低値の46例 (中央値比較)

	症例数	年齢	亜鉛測定値	Hb	MCV
A群	4	76	55	11.4	91
B群	42	49	71	12.5	92

亜鉛低下群を2群に分類し中央値で比較した
A群：亜鉛 60μg/dL未満、高度の亜鉛欠乏
B群：亜鉛 60–80μg/dL、潜在性亜鉛欠乏

今後の展望

図2は当クリニックでの亜鉛検査依頼件数の推移です。依頼件数は増加中。治療によつても貧血の改善が見られない高熱環境下の労働者や毎日練習するアスリートの正球性貧血例であれば、亜鉛欠乏の可能性があります。アスリートの健康管理の中で亜鉛欠乏を考える事も重要です。

文 献

- 西山宗六：亜鉛と貧血。医薬ジャーナル 第33巻第12号：166–171, 1997
- Prasad, A. S et al: Syndromes of iron deficiency anemia, hepatosplenomegaly, hypogonadism, dwarfism and geophagia. Am. J. Med. 31, 532–546. 1961
- Nishiyama, S., et al: Zinc status relates to hematological deficits in women endurance runners. J. Amer. Coll. Nutr. 15, 359–363
- 圓山晶子 他：妊娠中の貧血における亜鉛欠乏症の頻度。S-371, P-25-7, 日産婦誌 第71巻臨時増刊号 抄録集 2月, 2019

年度	対象期間	よしのぶクリニック件数
2017年度	2017年4月1日～2018年3月31日	5
2018年度	2018年4月1日～2019年3月31日	17
2019年度	2019年4月1日～2019年9月30日	92

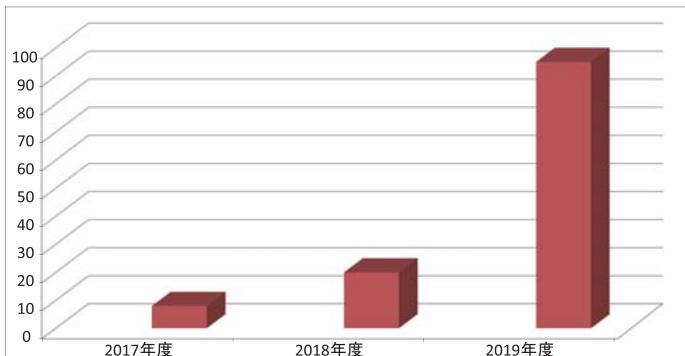


図2 Zn (亜鉛) 検査件数の推移