

## ビオチン欠乏症

ビオチンは、ビタミン H(Haut=皮膚)とも呼ばれるビタミン B群の仲間で水溶性ビタミンです。主に皮膚と神経に必要なビタミンであり、重要な働きをしていることがわかってきました。

エネルギーとして使われたブドウ糖の燃えかすを、再びブドウ糖に変えていくこと（糖新生）や、脂肪酸合成、アミノ酸代謝、葉酸の働き、コレステロール代謝、亜鉛欠乏の予防、毛髪育成、性ホルモン合成等に作用するビタミンです。玉ねぎや大豆、イワシ、レバーなどに比較的多く含まれていますので、普通に食事をしていれば必要量は足りると言われています。

しかし、ビオチンが欠乏すると、様々な症状が出てきます。疲れがひどく回復しにくい、筋肉痛が起こりやすい、憂うつや無気力になる、不眠になりやすい、食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢などの消化器症状が出やすい、肌荒れ、くすみ、若白髪、脱毛、湿疹などの皮膚症状が出やすい等です。

全身に痒みと湿疹が出ていた 50 歳代の男性は、アレルゲンが見つかりましたが、何よりビオチン欠乏が問題でした。ビオチン服用により、すぐに痒みが無くなり、皮疹も治っていきました。

30 歳代の女性は、軽い湿疹で、子供の受診のついでに来られましたが、うつ病の治療中でした。アレルゲンの除去とともに、ビオチン欠乏が判明し、ビオチンを服用してもらいました。次に受診された時には、笑顔で、「ビオチンを服用したら、うつ病も治りました。」と言われて、私も驚きました。アトピー性皮膚炎以外にも思いがけない病気に、ビオチン不足が関わっているのではないかと思いました。

アトピー性皮膚炎で何度か入院経験を持つ 50 歳代の男性は、20 年近くもビオチン不足が続きました。アレルゲンの除去、イーストコネクションの治療、食事や生活の改善等、様々な治療を行い、アトピー性皮膚炎は外用剤もなしですっかり良くなっていましたが、胃腸の弱さが残っていました。米ヨーグルト（鮎鮎中の乳酸菌を選び出し、米で発酵させたもの）をお勧めしましたところ、胃腸が丈夫になり、ビオチンが必要なくなりました。腸内の善玉菌のうちビオチンを産生する菌が増えたためだと思います。

以前は、ビオチンは腸内細菌が産生するビタミンのため、欠乏することは無いと考えられていたのです。ですから、赤ちゃん用のミルクにも添加されていません。でも時に、アトピーの赤ちゃんで、ビオチン不足がみられます。ビオチンの必要な方は、多数ではありませんが、次第に増えてきています。医療や食生活の変化、環境汚染等のためか、腸内細菌叢が変化しビオチンを産生しにくくなっているのではないかと思います。また、アレルギーの方には少ないと思いますが、生卵を食べますと、卵白中の成分により、ビオチン吸収が妨げられることも判明しています。

腸内細菌数は、人間の細胞数（60 兆個）より多く 100 兆個（1Kg）といわれます。脂肪の多い食事を取ると短時間で変化したり、抗生物質を服用すると、1-2 ヶ月間は細菌叢が変化し、ノロウイルスなどの腸の感染症では、3 ヶ月程も変化します。逆に腸内細菌叢が良好ですと、食中毒や感染症も軽く抑えられます。放射性セシウムも吸収を抑え、排出を促進させます。

アレルゲンを除去し、自分に合う発酵食品、善玉菌を取り入れ、脂肪や動物性蛋白質を少なく、旬の安全な野菜、芋、穀類を中心にして、腸内細菌叢を良好に保つことは、免疫力を高め、健康に生きていく上で大切なことです。ビオチン欠乏は、それを補いながら、腸内細菌叢をいかに良好な状態に変えていくのか、1つの指標になるのではないかと思います。