

## 亜鉛は足りていますか？

長い夏の後、秋を楽しむ間もなく寒さ対策が急がれるこの頃です。皆様、如何お過ごしでしょうか。塩素を中心とした消毒薬に過敏な反応を起こし苦しんでいる方は例年になく多く、黄砂やP・M2.5の被害も出始めました。花粉症は何度もお伝えしているように、花粉が新しく創られる頃に発症します。9月にはスギの雌花の、引き続きヒノキ、イネ科、10月にはイチョウ、アジサイ、末にはマツ、ケヤキの花粉症がでてきました。症状は、1～3週間程続きます。実際に花粉が飛び散るときには、アレルギーを抑える抗体が高くなっているため、症状は起こりません。

このようなアレルギーとも密接に関係しているミネラルの一つが亜鉛です。亜鉛欠乏は、ビオチン欠乏に伴うこともあり、数年前から初診時のスクリーニングリストに加えています。亜鉛の働きは多岐にわたります。免疫力、ホルモン合成、皮膚の代謝、腸管のバリアー機能、味覚などの神経機能等を程良く高める働きがあります。新型コロナでも味覚障害が来るということですが、亜鉛欠乏の場合は長期間になります。脱毛や治りにくい口角炎、皮膚のただれ等、亜鉛を補うだけで良くなることもあります。大抵はアレルギーの合併、ビオチン欠乏などを伴っています。腸管バリアー機能が低下すると、食物アレルギーも増えていきます。

潜在的に、亜鉛不足の人は、約20%ともいわれており、現代の食生活の問題を考えざるをえません。お米、豆類、ゴマ、魚介類、(チーズ、肉類、)等本来の食事をしていれば、不足することはありませんが、お菓子、清涼飲料水などの食べ物を食事代わりに摂っては、足りない栄養は亜鉛をはじめほとんどのミネラルやビタミンです。以前、ある大学の学生の食事調査をしましたところ、スナック菓子とペットボトル入りの飲み物や菓子パンと牛乳が一日の食事であったり、バイト先のまかない食のみであったり、自宅通学以外の学生の食生活の実態に驚いたことがありました。お金がない、時間がない、という理由を挙げていましたが、その点も早急に対策を講じるべき本当に深刻な問題ですが、同時に栄養についての基本的な学習ができていない事も大きな問題だと思いました。

亜鉛が食事中には足りていても、鉄剤、コーヒー等と一緒に摂ると吸収不良になります。下痢が多くても、吸収できません。また、玄米、全粒粉等フィチン酸が多い食事ですと吸収不良になります。

症状があり、血液検査で亜鉛の定量を行い、不足していると判明した方には亜鉛剤を服用していただきます。同時に、亜鉛の多い食べ物を摂っていただく様をお願いします。牡蠣(カキ)がダントツに多いのですが、牡蠣アレルギーも多く悩ましいところです。ほとんどの方が1～2か月内服すれば、亜鉛欠乏から改善できます。スクリーニング漏れの方で、疑わしい方は、お申し付けください。

鈴木富美