

げんき通信

亜鉛のおはなし

私たちの体には、鉄・亜鉛・銅などの金属が含まれていて、それぞれに大切な役割を担っています。しかし、これらの必要量はわずかです。中でも亜鉛は鉄の次に多いのですが、それでも成人で2グラム程度です。体内では常にさまざまな化学反応が起きていて、それを助けているのが酵素です。亜鉛は多くの重要な酵素の構成成分として不可欠な存在です。亜鉛が欠乏すると、味覚障害・皮膚炎・免疫機能低下・甲状腺機能低下・精子形成減少などにつながります。また、糖尿病の引き金にもなります。

●亜鉛と肌

肌についての言葉は、「ビタミンC」「コラーゲン」が浮かびますが、亜鉛も美しい肌を維持するためには欠かせません。私たちのからだの中では常に細胞の分裂や再生が行なわれていますが、亜鉛が不足しているところ、この過程がスムーズに行われなくなり、その結果、古い皮膚が長期間肌の表面にとどまることになり、肌荒れの状態になります。さらに、亜鉛はシミの原因であるメラニンの代謝にも重要な役割を果たしています。亜

C O L U M N

げんきコラム

くすりが残っていませんか?



家庭の中に、以前処方せんでもらったけど、全部はのまなかったという薬が残っていませんか? いつのものか、何の薬かわからない時は使わないでください。また他の人がのものもよくないことです。薬の使用期限はさまざまですし、保存状態によっても影響を受けます。困った時、迷った時には薬剤師にお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。



鉛をしっかりと摂っておくと皮膚の新陳代謝が活発になり、細胞が早く生まれ変わるようになるので、シミなどを取るのに役立つといわれています。

●亜鉛と医薬品

亜鉛は古くから医薬品としても使用されています。代表的な物として亜鉛華軟膏があげられます。これは亜鉛が皮膚の新陳代謝を促して創傷を修復する作用を利用したものです。亜鉛を創傷面や潰瘍部に散布すると、その部分が乾燥して細菌増殖が抑えられます。また、内服薬として、潰瘍の治療にも使われています。

バランスのよい食生活で補給するのが理想です。



<北茂安店薬剤師/むらおが>

●亜鉛と記憶

亜鉛は記憶力にも関係しています。誰でも年とともに記憶力は衰えてきますが、脳細胞は亜鉛などの栄養不足にも敏感に反応します。亜鉛は脳の海馬という部分に多く含まれていますが、海馬は記憶をつかさどる役割を果たしているため、亜鉛不足になると記憶力に影響が出るといわれています。

●亜鉛と糖尿病

膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不十分か、あるいは分泌されなくなってしまうと糖尿病になります。亜鉛は体内でのインスリン合成や分泌に関与しているため、亜鉛不足はインスリン不足につながり、血糖値が上がることにつながります。

●亜鉛と食材

亜鉛を多く含む食材といえば、牡蠣・牛肉・レバー・うなぎ・納豆・ナッツ類などが挙げられます。亜鉛はクエン酸やビタミンCといっしょに摂ると吸収率がアップするので、酢やかんきつ類などがおすすめです。バランスのよい食生活の中で補給していくのが理想ですが、偏食になりがちの方は、サプリメントを使うのもいい方法です。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777