

# 亜鉛欠乏性貧血

## 治療

- ① 亜鉛欠乏症の血清亜鉛値は $60\mu\text{g}/\text{dl}$ 未満である。  
潜在性亜鉛欠乏症は $60\sim 80\mu\text{g}/\text{dl}$ 未満。
- ② 亜鉛の一日摂取推奨量は  
成人男性で $11\text{mg}/\text{日}$   
成人女性で $8\text{mg}/\text{日}$   
であるが亜鉛は1日 $40\text{mg}$ 以上摂らないようにする。  
亜鉛の目標摂取量は $15\sim 30\text{mg}/\text{日}$ が適当である。
- ③ 鉄、銅、亜鉛は体内において吸収経路がほぼ同じであるため、  
この三つは同時に摂取しないようにする。  
鉄と亜鉛を同時に摂る時は、少なくとも8時間あける（鉄を朝食後、亜鉛を夕食後）  
あるいは亜鉛を摂取する必要がある場合は鉄剤を一時中止する。
- ③' 亜鉛を大量に摂ると銅の吸収が抑制されて、鉄をヘモグロビンに  
変換できなくなって貧血になったり、白血球が減少したり、歩行障害（運動失調）  
などの銅欠乏症状が出てくることがある。  
（ 亜鉛はメクロチオネインなど、銅の親和性の高い内因性キレート蛋白を  
誘導するため、多量の亜鉛を継続的に摂取することで銅の吸収が抑制され  
銅欠乏性貧血が起こる。 ）
- ④ また、亜鉛を摂りすぎるとグルタミン酸（神経毒）が増え、  
神経細胞へのダメージが起こる。
- ⑤ 亜鉛の多い食品、牡蠣とか肉とか卵とか動物性蛋白を積極的に食べるとよい。  
ノベルジン内服を用いる場合は、1回 $25\text{mg}$  1錠を1日1回経口投与する。  
（ 空腹時に亜鉛を摂取すると胃痛、嘔吐を来すことがあるので夕食後が良い。 ）
- ⑥ ノベルジンを投与して3～6か月で $60\sim 70\%$ ぐらいの患者で味覚障害が治ってくる  
ので、3～6か月の期間を決めてノベルジンを投与するのが良い。
- ⑦ 亜鉛摂取が10年以上とか長期にわたると、前立腺癌のリスクが高まると言われている。