

亜鉛不足の増してきた重要性

いずみ
泉のぶ
信 夫

キーワード：亜鉛不足，後期高齢者，褥瘡，老化予防，内科専門外医師

要 旨

筆者は療養病棟の患者の治癒し難い褥瘡を経験し，亜鉛不足によると推測し，亜鉛補充により改善傾向を認めた。亜鉛は皮膚の代謝に加え，免疫機能，味覚の維持，食欲の維持，男性不妊症，小児の体重増加不良・低身長に関わる。近年は，抗活性酸素機能も分かり，亜鉛不足は老化を早める可能性が注目されている。内科医でないが高齢者の内科疾病を診る開業医や，総合病院でも高齢者を多く診る外科系医は多い。その様な方も近年，重要性を増している亜鉛不足の知識を深める必要があり，その一助になることを願い記した。

は じ め に

筆者は，退職前は出雲市立総合医療センターに勤務し，小児科医であるが，療養病棟の入院患者も担当し，難治の褥瘡に関連し亜鉛不足と推測される患者を経験した。

開業されている医師には，内科医でなく高齢者の内科的疾患を診る方は少なくないと思う（小児にも亜鉛不足は存在し，世界の栄養失調児にはよく認めるが，日本では低出生体重児や小児専門病院の難病児などに認める。）。

亜鉛不足は研究が進み，高齢者の老化の進行にも関与していることが分かってきた。総合病院でも外科系などで亜鉛不足に陥りやすい高齢者を診

療する専門医は多く，今や亜鉛欠乏にも注意を払う必要性が高まった時代になったと考える。

内科医以外で亜鉛不足の勉強をしたい方の一助になればと考え，筆者が勉強しまとめた事を記した。

I. 療養病棟での経験

1. 褥瘡患者

患者の詳細は記憶にないが，2012年頃に経験した。褥瘡は，最も多く認める仙骨部（29%）か尾骨部（11%）に認めた（小児専門病院では頸部に15%と最も多く，推定発生率は1.5%とされている）¹⁾。

褥瘡の2008年の定義は，「身体に加わった外力は骨と皮膚表層の間の軟部組織の血流を低下，停止させる。この状態が一定時間持続されると組織は不可逆的な阻血性障害に陥り褥瘡となる」であ

Nobuo IZUMI

出雲市

連絡先：〒693-0021 島根県出雲市塩冶町909-3

出雲市