

三保の森クリニック

/医療法人 赤枝会 三保の森クリニック
〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1
TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581
WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori>

2025年8号

今回のテーマは亜鉛と銅について

亜鉛と銅について

亜鉛と銅は人体に必要な微量元素です。亜鉛は多くの酵素がその活性をもつために必須の微量元素です。亜鉛が欠乏すると貧血、味覚障害、炎症、酸化ストレスなど様々な病態と関連します。銅は過剰になると炎症や酸化ストレスを進める方向にはたらき、欠乏すると貧血、汎血球減少の原因となります。

透析患者さんと微量元素

透析患者さんは食事からの摂取量減少や腸管からの吸収機能の低下、透析による喪失、リン吸着薬による吸着により、亜鉛が欠乏しやすくなっています。また、亜鉛の過剰状態では銅の吸収が低下し、低銅血症の原因となります。よって亜鉛治療中は必ず銅を測定します。

基準値

亜鉛：80～130 $\mu\text{g}/\text{dL}$

銅：68～128 $\mu\text{g}/\text{dL}$

対策

不足している場合には、食事からの摂取(亜鉛は牡蠣、銅はココアに多く含まれる)が行われます。改善しない場合には、亜鉛は経口薬が投与されます。その際、亜鉛製剤の副作用として銅や鉄欠乏には注意する必要があります。

ノバルジン®錠

特徴

投薬開始時および容量変更時には血清亜鉛濃度の確認を行います。亜鉛は吸収時に鉄や銅と拮抗的にはたらくため、亜鉛濃度が高くなると鉄や銅は吸収されにくくなります。亜鉛を長期投与中は、銅や鉄欠乏に注意が必要です。

注意点

空腹時に服用すると、悪心・嘔吐などの消化器系副作用が出現しやすくなるため、食後に服用します。本剤を服用中に亜鉛サプリメントは服用してはいけません。

副作用

銅欠乏症、消化器症状、肝胆道系障害、急性膀胱炎、血清鉄減少、アルブミン減少、掻痒症、頭痛、咳嗽など

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1 レントゲン	2 レントゲン
3	4	5	6	7 立秋	8	9
10	11 山の日 血液	12 血液	13	14	15 終戦記念日	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25 血液	26 血液	27	28 土用の丑	29	30



当院の透析食 Pick up



MENU

- ご飯
- 星形ハンバーグ
- トマトソース
- 付)ミックスベジタブル
- 茄子の鳥そぼろあん
- パンプキンサラダ
- 和菓子 星屑
- ほうじ茶

7/7は七夕でした。当院では星形のハンバーグと星屑という名の和菓子をご提供しました。七夕は織姫と彦星が年に1度会える日、星を祭る行事です。短冊に願いを書きましたか？皆さんの願いが届きますように…