

# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511



## ▼原因の多くは亜鉛不足

体内には3,000以上の酵素があり、そのうち約300の酵素は亜鉛がないと働けません。そのため、亜鉛不足によって様々な不調が現れ、その代表的な症状が「味覚障害」です。味覚障害の原因は、脳や神経の障害、心因性的の場合もありますが、約7割の人は亜鉛の投与によって治るといわれています。人が感じる味は、甘い・塩辛い・酸っぱい・苦い・うまみの5種類です。舌や上あごには味蕾(みらい)と呼ばれる小さなつぼみの形をした器官があり、味蕾は新陳代謝が活発で3~4週間で生まれ変わるため、たくさんの亜鉛を必要とします。ですから、亜鉛が不足すると細胞が再生されず、味覚障害の原因となります。

## ▼手軽な食生活が亜鉛不足を招く!

インスタント食品やファーストフードへの依存、無理なダイエットによる食生活の偏りが亜鉛の摂取量を減少させるようです。さらに、加工食品や清涼飲料水に含まれる酸味料であるフィチン酸などの食品添加物は、亜鉛の吸収を妨げ、排泄を促進します。

## ▼放っておくと別の病気を引き起こす!?

味覚は単に味を楽しむだけでなく、食べてよい物か、いけない物かを判断しています。味が

しなければ、食べ物が腐っていてもわかりません。また、味覚が鈍ると味付けが濃くなります。きちんと味が付いていてもさらに塩や唐辛子などをたくさんかけないと味を感じなくなり、肥満や高血圧症、糖尿病などにもつながりかねません。また、肌荒れ、消化器障害、免疫機能低下、ED(勃起不全)や不妊症といった性機能不全を招くこともあります。

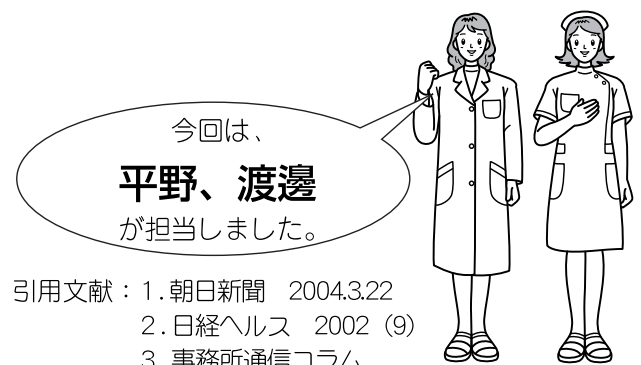
## ▼亜鉛の摂り方のポイント

- (1) 目標摂取量は1日30mgですので、サプリメントとしては1日15~25mgを目安にしましょう。
- (2) 亜鉛は食事の直前に摂る方が血中濃度が高くなるという報告がありますので、1日3回の食事の直前に摂りましょう。
- (3) 味覚が鈍くなったと感じる人、肌荒れや不妊症に悩む人などは試してみてください。
- (4) 継続して大量に摂ると吐気や下痢を起こしたり、亜鉛と体内でバランスをとっている銅やカルシウムの相対的な不足を招くことがありますので注意しましょう。

## ▼亜鉛を多く含む食品

[亜鉛含有量]

牡蠣(かき) 70g	9.2mg
豚レバー50g	3.4mg
牛もも肉90g	3.6mg
うなぎ蒲焼き 100g	2.7mg
ホタテ貝70g	1.8mg
アーモンド30g	1.3mg
納豆50g	1.0mg
そば(茹) 240g	1.0mg



引用文献: 1.朝日新聞 2004.3.22  
2.日経ヘルス 2002(9)  
3.事務所通信コラム

# 老化

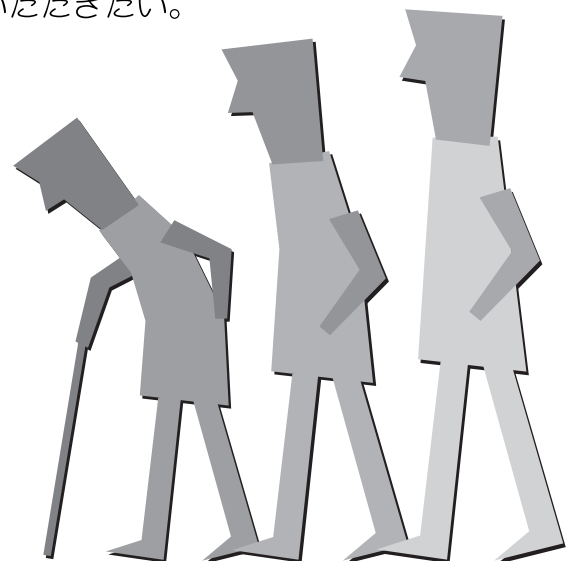
(26)

骨量の減少は、女性では閉経を境に女性ホルモンが急速に減少すると顕著となり、男性でも70歳を超えると強まる。その結果骨折しやすくなるのだが、それには加齢に伴う体の機能の変化が密接に関わっている。

今回は音楽療法の最終回。やはり終末期医療を取り上げないわけにはいかない。終末期にはすでに根治的な治療手段はない。したがって、次々と到来するさまざまな身体的苦痛や、それに伴う心の葛藤、不安、恐怖などに対して、でき得る限りケアをしていくこと、そして、残された日々の生活の質を少しでも高め、最後までその人らしく生き抜く意欲を持ってもらえるよう助力することが終末期医療の本質である。懐かしいメロディーは楽しい思い出をよみがえらせ、心に温かな灯りをともし、生きる勇気を与えてくれる。好きな曲にまつわる共通の話題が糸口となって、心が開かれ、そこに情感のこもったコミュニケーションが生まれる。音楽の奏でるハーモニーは、死へのプロセスに伴う精神的動揺を乗り越え、内的な調和を回復するきっかけを与えてくれる。そして、音楽は時間を超越したものであり、生や死にとらわれない永遠なるものの一つの象徴としてとらえられる。ターミナルケアの一環としての音楽療法は、死への恐怖や死を受容する苦悩に対して、この上ない心の支えになるのではないだろうか。今、私はカラヤン指揮のアダージョを聴きながら、厳粛な気持ちでこの文章を書いている。ゆっくりとした重量感のある響きの中にも洗練された美の世界が感じとれ、とても心の癒される思いである。

さて、今回も運動機能に関連した骨や関節と加齢との関係について触れてみたい。いずれも加齢変化が現れやすい部位で、骨は加齢とともにカルシウム分や蛋白成分が減少し、その両者からなる骨量が少なくなる。骨量の維持には性ホルモンが重要な役割を果たしていて、閉経を境に急速に女性ホルモンが減少する女性では顕著に骨量が減少する。では男性は大丈夫かという、決してそうではなく、男性も70歳を超えるとその減少が強くなってくる。骨がもろくなる病気に「骨粗鬆症」が

あるが、骨折しやすい部位は手首（橈骨遠位端部）、足の付け根（大腿骨頸部）、背骨（脊椎）などで、とくに大腿骨頸部を骨折すると寝たきりになる可能性が高いので注意しなければならない。その骨粗鬆症には、女性ホルモンの欠乏、骨の細胞の加齢変化、加齢に伴う腎機能低下に基づく副甲状腺機能の亢進、加齢に伴う筋力の低下や運動不足など、加齢に伴う体の機能の変化が密接に関係している。最近では、骨がもろくなりやすい遺伝的な素因も関係していると考えられているようだ。一方関節では、関節の中の関節軟骨が変性・磨耗・減少する、関節の弾力性が失われるといった変化が生じる。関節軟骨が完全に磨耗してしまうと軟骨の下の骨が露出し、刺激され、骨が局所的に増殖するといった変化も生じ、その結果、関節が腫れたり変形し、「変形性関節症」を発症する。変形性関節症は膝や背骨によく起こり、高齢期の膝や腰部の痛みや運動障害の大きな原因の一つになっている。膝の変形性関節症は太った女性に、脊椎のそれは若い頃激しい運動をした男性に多発するといわれるので、そのような人はとくに注意していただきたい。



引用文献：1. 日本医師会雑誌 122 (7) 1999

2. 「ユーモアは老いと死の妙薬」

アルフォンス・デーケン著 講談社刊

3. 「老化」 近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊