

薬の伝言板～ビタミン～



No. 224 2016年7月

丸子中央病院 薬局

ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素の1つです。
今回はビタミンについてお話しします。

◎ビタミンとは？

人が必要とするビタミンは13種類あり体の中での働きは種類によって異なります。ビタミンは油に溶ける**脂溶性ビタミン**と水に溶ける**水溶性ビタミン**に分けられます。

脂溶性ビタミン

油と一緒にとると吸収率が上がります。排泄されにくく、とりすぎると過剰症になるおそれがありますが、通常食品からとっている量では心配いりません。

脂溶性ビタミン	働き
ビタミン A	胃腸や気管支などの粘膜を正常に保ち、また皮膚の状態を整えます。
ビタミン D	小腸でカルシウムやリンの吸収を高めます。
ビタミン E	細胞の老化や動脈硬化を防ぎます。
ビタミン K	ケガをした時に血液の凝固を促し止血してくれます。骨粗鬆症を予防してくれます。

水溶性ビタミン

尿などに排泄されやすく、体の中に貯めておくことができません。必要量を毎日とることが大切です。

水溶性ビタミン	働き
ビタミン B1	糖質の代謝を助けてエネルギーを作り出します。
ビタミン B2	脂肪の代謝を促進します。
ビタミン B6	皮膚や粘膜の健康維持に働きます。
ビタミン B12	赤血球を作る働きをし、貧血を防ぎます。神経系の健康を維持します。
ビタミン C	皮膚や血管の老化を防ぎます。
ナイアシン	エネルギー代謝に関わります。皮膚の健康維持に働きます。
パントテン酸	脂肪の代謝を促進します。
葉酸	赤血球の生産に働きます。
ビオチン	皮膚や毛髪を健康を保ちます。

◎ 欠乏症

ほとんどのビタミンは人間の体内では作り出せないため、毎日バランスよく食べ物から摂取する必要があります。無理なダイエットの他にも手術後、肝障害、アルコール依存症では欠乏症が現れることがあります。ビタミンが不足すると様々な症状が出てきます。



	ビタミン	欠乏症	食品例
脂溶性ビタミン	ビタミン A	目の角膜や粘膜がダメージを受ける	レバー、卵、緑黄色野菜、乳製品
	ビタミン D	骨が弱くなる	魚介類、きのこ類
	ビタミン E	貧血、神経障害	うなぎ、アーモンド、緑黄色野菜
	ビタミン K	出血傾向	納豆、緑黄色野菜
水溶性ビタミン	ビタミン B1	疲れやすい、食欲不振	豚肉、玄米、うなぎ
	ビタミン B2	口内炎、皮膚炎、目の充血	卵、乳製品
	ビタミン B6	貧血、皮膚炎	レバー、魚類
	ビタミン B12	悪性貧血、神経障害、慢性疲労	魚、牡蠣、乳製品
	ビタミン C	食欲不振、貧血、歯肉炎	緑黄色野菜、果物
	ナイアシン	皮膚炎、食欲不振	魚介類、肉類
	パントテン酸	手足のしびれ、成長障害	レバー、豆類
	葉酸	貧血、神経障害	レバー、緑黄色野菜
	ビオチン	筋肉痛、脱毛、疲労感	レバー、卵

◎ 治療薬

	治療薬
ビタミン D	エディロールカプセル、ワンアルファ錠
ビタミン E	ユベラ錠、ユベラ N カプセル
ビタミン K	ケーワン錠、ケイツーN 静注
ビタミン B1	アリナミン F 糖衣錠、アリナミン F 注射液
ビタミン B12	メチコバル錠
パントテン酸	パントシン錠、パントール注
葉酸	フォリアミン錠、フォリアミン注射液
配合剤	
ビタミン C、パントテン酸配合剤	シナール配合錠
ビタミン B1、B6、B12	ビタメジン配合カプセル、ビタメジン静注



通常の食事ではとりすぎを心配する必要はありませんが、健康食品を摂取する場合は使い方に十分注意しましょう。