



ビタミンのいろいろ

国保京丹波町病院

看護師 四方 若菜

「最近、足がよくつる」「肌荒れがひどい」

こんな症状があったら、それは“ビタミン不足”が原因かもしれません。

これにはピンと来ない人も“風邪の引き初めにはビタミンC”と聞いたことがある人は多いと思います。このように食品に含まれるビタミンは、“微量栄養素”として体に必要な成分です。

ビタミンは全部で13種類あり、脂溶性ビタミン4種類(ビタミンA、D、E、K)と、水溶性ビタミン9種類(ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン酸、パントテン酸、ビオチン、葉酸、ビタミンC)に分類されます。

ビタミンは不足すると病気になりますが、摂り過ぎても“ビタミン過剰症”と言って具合が悪くなる場合があります。特に脂溶性ビタミンは、体内に蓄積される傾向があるため過剰摂取には注意が必要です。一方、水溶性ビタミンは、脂溶性ビタミンと違って体から排泄されるため、不足しないように注意が必要ですが、かといって、摂取し過ぎるのも良くありません。

脂溶性ビタミンが過剰になると、ビタミンAでは頭痛や吐き気が起こることもあります。また、ビタミンDでは、血液中のカルシウム濃度が上昇するため血管壁や腎臓にカルシウムが沈着し、高カルシウム血症になります。ビタミンKでは^{おうだん}黄疸が出たり呼吸困難や皮膚



の水泡形成が起きたりします。水溶性ビタミンが過剰になると、ビタミンB12では食道がんのリスクが高まり、ビタミンCでは下痢や吐き気、胃痙攣などの消化器症状を起こす可能性が高まります。

「過ぎたるは、なお及ばざるが如し」ということわざ通り、「ビタミンも適切に摂取しましょう」ということですね。

ビタミンは免疫機能とも深く関係があり、体の免疫機能を高めたり、守ったりする働きもあります。ビタミンをバランスよく摂取し、免疫強化や疲労回復、健康の保持に努めましょう。

【脂溶性ビタミンの特徴】

	主な働き	不足すると現れる症状
ビタミンA	皮膚や粘膜を正常に保つ、暗闇での視力を保つ	ドライアイ、夜盲症
ビタミンD	骨の形成に役立つ	くる病、骨軟化症
ビタミンE	手足の血液の流れを活発にする	貧血、筋力低下
ビタミンK	血液の凝固性を保つ、骨や歯の形成に役立つ	出血しやすい、骨粗しょう症

【水溶性ビタミンの特徴】

	主な働き	不足すると現れる症状
ビタミンB1	神経の機能維持に役立つ	脚気、ウエルニッケ脳症
ビタミンB12	造血機能に役立つ	悪性貧血
葉酸	正常な赤血球の生成に役立つ	悪性貧血、口内炎
ビタミンC	抗酸化作用、メラニンの生成を抑える、コラーゲンの生成に役立つ	歯肉からの出血