

# お薬のしおり

## ビタミンについて No.100 (H22.4)

東京医科大学病院 薬剤部

ビタミンと聞いて何を思い浮かべますか？<sup>りよくおうしょく</sup> 緑黄色野菜や果物に豊富に含まれているというイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか。また、ビタミン剤はサプリメントとしても身近ですね。そもそもビタミンとはどんなものなのでしょう？ ビタミンは私たちの体の中ではつくり出すことができません、食物から<sup>せつしゆ</sup>摂取しないと欠乏してしまう栄養素です。vitamin (ビタミン) は vital (バイタル：生命の——体温や血圧などをバイタルサインと呼ぶのを聞いたことはありませんか?) と amine (アミン：<sup>あみん</sup>窒素が入った化合物の一種) がくっついた言葉なのです。発見された当時、生命に不可欠なものということから、このように命名されました。

<sup>すいしょうりよう</sup>推奨量や目安量が算定されているビタミンは 13 種類あり、脂に溶けやすい<sup>しようせい</sup>脂溶性ビタミンと水に溶けやすい水溶性ビタミンがあります。脂溶性ビタミンはビタミン A、D、E、K、水溶性ビタミンはビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、ニコチン酸、パントテン酸、<sup>ようさん</sup>ビオチン、葉酸、ビタミン C があります。ここではビタミンが私たちの体のなかで、どのように働くのかをいくつか紹介します。

### ◆ビタミン A

欠乏すると、<sup>やもうしょう</sup>夜盲症 (暗い所でものが見えなくなる病気) になることが知られています。このようにビタミン A は視覚に関係しています。このほか、成長をうながす作用や皮膚のカサカサを抑える作用などがあります。

### ◆ビタミン D

きのこにはビタミン D のもととなる成分が含まれており、皮膚の表面で紫外線に当たるとビタミン D になります。また、動物性食品にも含まれています。ビタミン D は骨や歯をつくるために必要な<sup>こつそしょうしょう</sup>栄養素です。このような作用があるため、骨粗鬆症 (骨の量が減少することにより、骨の強さが低下し、骨折しやすくなった状態) の薬としても使われています。



#### ◆ビタミンE

<sup>しよくぶつゆし</sup>植物油、<sup>こくるい</sup>穀類、魚介類に多く含まれます。抗酸化作用（生活習慣病や老化防止等）があると言われています。高脂血症などの治療薬としても使われています。

#### ◆ビタミンK

血を固める作用、骨をつくる作用があります。ビタミンKは骨粗鬆症の薬としても使われており、ビタミンKを強化した納豆は特定保健用食品（トクホ）として認可されています。ただ、血を固まりにくくする薬であるワーファリン<sup>®</sup>を飲んでい  
る人は注意が必要です。ビタミンKを多く取りすぎると薬の効果が弱くなってしま  
うからです。納豆、クロレハは摂取してはいけません。

#### ◆ビタミンB<sub>1</sub>

欠乏すると神経炎や脚気<sup>かっけ</sup>（膝をポンッとたたいてもはね上がらない）になります。  
植物性食品では胚芽<sup>はいが</sup>、豆類、酵母<sup>こうぼ</sup>に多く、動物性食品では豚肉や卵黄などに多く含  
まれています。

#### ◆ビタミンB<sub>2</sub>

魚介類、卵、きのこなどに多く含まれます。欠乏すると唇が荒れたり、皮膚炎に  
なったりします。

#### ◆ビタミンB<sub>12</sub>

魚介類や肉類に多く含まれます。ビタミンB<sub>12</sub>は胃の粘膜から分泌される成分と  
一緒になって体内に吸収されます。このため胃を摘出した人ではビタミンB<sub>12</sub>が吸  
収されにくくなります。欠乏すると貧血になったり、手足にしびれが出たりします。

#### ◆ビタミンC

コラーゲンをつくるのを手助けします。またビタミンEと一緒に働いて体の酸化  
を防ぎます。かんきつ類や生鮮野菜などに多く含まれます。

最近では食料不足によるビタミン欠乏は少なくなってきましたが、<sup>へんしょく</sup>偏食や外  
食・ファーストフード依存など不規則な食習慣によるビタミン不足が目立ってきて  
います。バランスのよい食事を心がけることで、私たちの体にとって必要不可欠な  
栄養素であるビタミンを補い、毎日を元気に過ごしましょう。