

くすりと健康のはなし

薬包紙

第124回

多治見市薬剤師会 会長

一般社団法人岐阜県薬剤師会
柴田ひとみ

ミネラルとは、地球に存在する岩や土に含まれる微量金属のことをいいます。では、それが私たちの体にどのような働きをしているのでしょうか。体内に入る量としては微量なミネラルですが、健康維持にかかわるとても重要な働きを持ち、体の機能を正常に動かすために欠かせないものになります。

ミネラルにはカルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、硫黄、塩素、鉄、銅、亜鉛、セレン、マンガン、ヨウ素、コバルト、モリブデン、クロムの16種類があります。それぞれの役割があり、少なくとも多くても病気の原因になってしまいます。

よく知られるのは、鉄不足による貧血、カルシウム不足による骨粗鬆症、亜鉛不足による味覚障害や口内炎などがあげられます。

ミネラルは、体内で合成されないためにどうしても食べ物でとっていく必要があります。主に肉、魚、ナッツ、野菜などに含まれています。しかし、最近では化学肥料等の使用により土壌中のミネラルが低下しているとき、実際野菜等に含まれるミネラルや栄養素の含有

ミネラルってなんだろう？

量が減っていることが確認されています。逆に、過剰摂取も問題になることがあります。例えば、加工食品ばかり食べているとその食品添加物から知らないうちにリンの過剰摂取になり、体調を崩すことがあります。また、食事で充分摂れているのに、サプリメントで過剰摂取となったり、目安量を超えて多く摂取することで、体調を崩すことがあります。

ミネラルはミネラル同士がシソーのようなになってお互いが影響し合いながら平衡を保とうとして吸収・排泄されるため、不足や過剰摂取が続かないようにすることが大切です。

話しは変わって、ミネラルウォーターで薬を飲む方がいますが、薬の中にはミネラルと反応して薬の吸収が悪くなるなど影響を受けてしまうものがありますので注意が必要です。お薬は普通の水道水かさゆなどで服用されるようにしてください。

サプリメントを購入されるときは、食事の他に何をどのくらい摂っていくのかを薬剤師等に相談されることをお勧めします。