

# 健康便り

まるやまファミリー  
クリニック



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック  
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

## Introduction of Staff



放射線技師 林 幸菜

私の趣味はドライブです。ドライブ好きは小さい頃からで、子どもの頃も親が運転する車に乗って外の景色を見たり、音楽を聞いたりするのが好きで出来るだけ長く車に乗りたがっていました。車の免許を取ってから自分でも運転することにも楽しみを感じようになり、私の気分転換は運転になっていきます。時間のある時は近隣までドライブに行ったりします。みなさんのオススメのドライブコースや観光地がありましたら、ぜひ教えてください。

## 院長の巻頭言

暑が続いておられますが、皆様いかがお過ごしですか。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。

残暑が続いておられますが、皆様いかがお過ごしですか。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。

残暑が続いておられますが、皆様いかがお過ごしですか。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。

残暑が続いておられますが、皆様いかがお過ごしですか。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。

残暑が続いておられますが、皆様いかがお過ごしですか。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。

残暑が続いておられますが、皆様いかがお過ごしですか。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。夏ははてしていませんか。私は夏ばてしている暇はなく、日々忙しく過ごしてはいます。体調管理には神経を使っています。

**認知症ドックはじめました**  
早期認知機能障害(MCI)や認知症を  
血液検査で早期発見

まるやまファミリークリニック院長  
医学博士 丸山 哲弘

# 亜鉛の効果・効能。 男性にも女性にもメリットがたくさん！ ＼ 亜鉛で元気100倍！ ／



## 亜鉛とは？



亜鉛は2,000種類以上ある酵素のうち約300種類の組成に欠かせない大変重要なミネラルで、主に細胞分裂や新陳代謝、タンパク質の合成、抗酸化、アルコール分解、免疫活性化、育毛などの働きがあります。

さまざまな効果がある亜鉛ですが特に注目すべきは細胞分裂に亜鉛が深く関係していること。新陳代謝が活発で細胞分裂が盛んな組織や年齢ほど亜鉛の必要量は多くなります。

## 亜鉛が不足すると・・・

現在の日本では成長障害が起きてしまうほど亜鉛不足になってしまう例は考えにくいですが、軽度の亜鉛不足、潜在的な亜鉛欠乏は起きています。成人が亜鉛不足になった場合最初に現れる欠乏症が「味覚障害」です。味覚障害の半数以上が亜鉛不足が関連しているといわれています。その他亜鉛が不足してしまうと、

- ・ 肌の乾燥やしみ、シワなど
- ・ 脱毛、髪の毛が細くなる
- ・ 爪の異常
- ・ 精子欠乏、勃起不全
- ・ 胎児の成長不全
- ・ 抗酸化力の低下
- ・ 免疫力低下
- ・ 気分がふさぎ込む



などいろいろな症状が現れます。

## 亜鉛が欠乏する原因

亜鉛は、体の中で作り出すことはできません。そのため、食べ物から摂取する必要があります。



できるだけ自然食品から摂取することが理想的です。インスタント食品やファーストフード、コンビニ弁当などを食べてばかりいる生活ではどうしても不足してしまいます。また、ダイエットによる食事摂取量の低下や、好き嫌いによる偏食によっても亜鉛不足が起こる可能性があります。

## その他の亜鉛欠乏症の原因

- アルコール依存症
  - 肝臓疾患
  - 糖尿病
  - 脾臓疾患
  - 慢性腎疾患
- などの可能性もあります。

## 亜鉛を多く含む食べ物

亜鉛は肉類から穀物、野菜と色々な食品に含まれています。中でも亜鉛を多く含む食材は牡蠣や牛肉、鶏肉、豚肉、卵、ごま、ココア、のり、ワカメ、昆布、カニ、スルメ、白米、納豆、ブロッコリー、レバーなど。特に牡蠣には亜鉛が多く含まれていますが、毎日では食べられません。日常的に食べる食材で亜鉛の含有量が多いのは「海苔(のり)」です。食品からの亜鉛の吸収率は約30%程度です。



亜鉛はビタミンCと同時に食べると吸収率が良くなる性質があるので食べ合わせを工夫してみてください。牡蠣にレモンを絞ってかけると、酸味の味と合いおいしく、吸収率もアップするので、最高の組み合わせです。エンドウ豆や空豆も亜鉛を多く含む食材ですが、豆類に含まれるフィチン酸がカルシウムと一緒に摂ると亜鉛の吸収を妨げてしまいます。



## 亜鉛の効果・効能

- ✓ 酵素の活性化  
約300種類の酵素を活性化します
- ✓ 細胞分裂や新陳代謝  
細胞分裂する際に亜鉛が不足していると、DNAが正しく分裂できなくなります
- ✓ 活性酸素の消去  
亜鉛はSODという抗酸化酵素の材料になります
- ✓ 胎児の健康な成長  
細胞が爆発的に分裂する妊娠中は大量に亜鉛が必要になります。
- ✓ 精子を作る  
アメリカでは亜鉛のことをセックスミネラルと呼び、精子の生成や運動、女性の卵巣にも働きかけます。
- ✓ アルコールを分解する  
アルコール脱水酵素がアルコールを分解するときに亜鉛が必要になります。
- ✓ 免疫力を高める  
免疫細胞を活性化する働きがあります。亜鉛をたくさん摂っていると風邪を引きにくくなるというデータがあります。
- ✓ 穏やかな気持ちにする  
脳内にも亜鉛は多く存在し、記憶や精神の安定に関わっています。
- ✓ 血糖値を下げる  
亜鉛は糖の代謝に必要なインスリンを作るために必要になります。
- ✓ 子供の健康な成長  
細胞分裂が活発な成長期の子供には亜鉛は不可欠。亜鉛が不足すると身長、体重が正常に増加しない成長遅滞になってしまいます。亜鉛がインスリン様成長因子(IGF)の働きを補助し骨の成長を束示しているという研究があります。

## 当院の設備紹介



## 牽引装置

腰椎や頸椎の変形を矯正し、神経の圧迫を除圧して痛みを和らげます。

## 椎

間板の除圧と共に筋、靭帯にマッサージ効果をもたらし、その結果神経根、脊椎に対する圧迫となる神経根周囲などの局所の腫脹を軽減し、局所循環を改善すると同時に、筋のスパズムも除去するといわれています。首や腰の温熱治療も同時に受けられます。