

ビタミンについて

5階病棟看護師

ビタミンとは

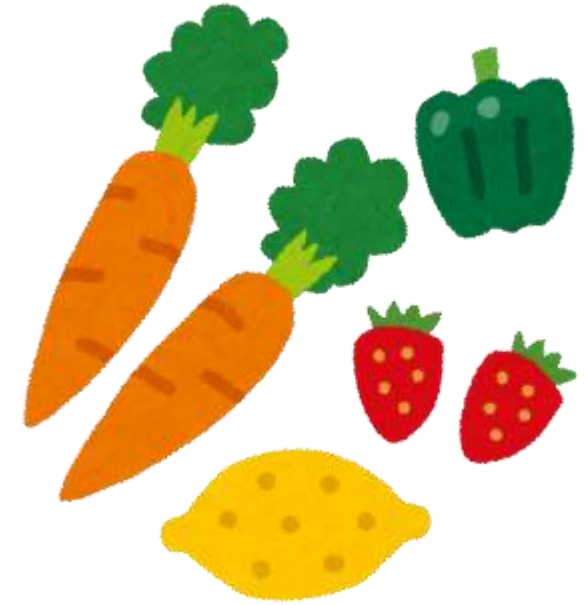
私たちの生命活動を維持するために
生体内で重要な働きをする有機化合物

三大栄養素 = 糖質・脂質・タンパク質

ビタミン⇒それらの代謝を助ける「**潤滑油**」のような働き

体内でほとんど合成されないか、合成されても微量

◎食べ物から摂取する必要のある“**必須栄養素**”



ビタミンは**13種類**存在することがわかっており、大きく脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分類されます。



脂溶性ビタミン ＝油に溶けやすい

- ビタミンA
- ビタミンD
- ビタミンE
- ビタミンK

水溶性ビタミン ＝水に溶けやすい

- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンB12
- ビタミンC
- ビオチン
- 葉酸
- パントテン酸
- ナイアシン

◎脂溶性ビタミン

①油に溶けやすい

脂溶性ビタミンは油になじむ
油と一緒に調理することで吸収率がアップ
⇒調理法は炒め物や揚げ物がおすすめ



②熱に比較的強い

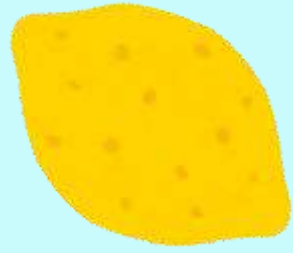
水溶性ビタミンに比べると熱を加えても
ビタミンの損失が少ない



③摂り過ぎは過剰症を引き起こす

脂溶性ビタミンは摂取後48時間程度体内に貯蔵される
⇒大量に摂取すると過剰症を引き起こす

◎水溶性ビタミン



①水に溶けやすい

水溶性ビタミンは水に溶けやすい
⇒洗う際は素早く洗うとよい



②熱に弱い

熱に弱い特徴がある
特にビタミンCはなるべく加熱せずに摂るほうが栄養価は上がる



③過剰症の心配が少ない

必要以上に摂取しても余分な量は尿に排出される
⇒過剰症の報告は脂溶性ビタミンに比べて少ない

ビタミンが不足すると？



現代人はジャンクフードや惣菜などで手軽に済ませることができる環境にいる
→栄養の偏った食生活になりがち
→栄養バランスが乱れ、ビタミンも不足しビタミン欠乏症を引き起こす原因に

自分自身はビタミンが不足していないかチェックしてみましょう。
1つでも当てはまった方は食事の栄養バランスを見直してみてください。

体のビタミン不足サイン

- 疲れを感じやすい
- 唇がかさかさで荒れている
- 目が乾きやすく、充血する
- 口内炎ができる
- 肌荒れが気になる
- 筋力の低下や骨の痛みを感じる
- 体が冷えやすい、肩が凝りやすい



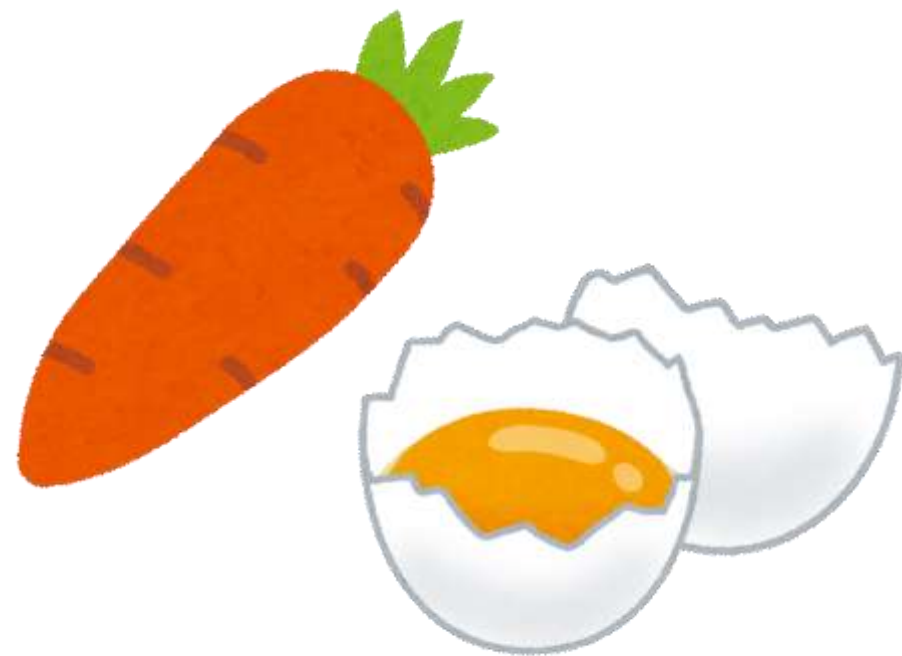
ビタミンB2・ビタミンB12不足 ⇒唇がかさかさで荒れている

唇の端が切れてしまう場合はビタミンB2が不足している可能性あり
→サプリメント等でビタミンB群を摂取

ビタミンA不足 ⇒目が乾きやすく、疲れる

ビタミンAは粘膜に多く存在する
→不足することで目が乾いたり、疲れたりする

◎ビタミンA群を多く含むにんじんや卵黄等を摂取すると効果的です。



ビタミンB6・ビタミンC不足 ⇒ 口内炎ができる

ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンC
⇒ 皮膚や粘膜の健康維持を助ける

◎ ストレスからくる口内炎 → ビタミンB2
疲れからくる免疫力の低下による口内炎
→ ビタミンB6が効果的！



ビタミンB2・ビタミンC不足 ⇒肌荒れが気になる

肌荒れとビタミンCの関係性は一般的にも知られている

◎ビタミンB2も皮膚や粘膜の機能を正常に保つ働きがある

→肌荒れに効果的な栄養素



ビタミンD不足 ⇒筋力の低下や骨の痛みを感じる

ビタミンDは骨の形成に不可欠な栄養素
不足することで筋肉や骨が弱くなる

また、ビタミンDの一種であるビタミンD3は皮膚が直接
日光にさらされた時に作られる
⇒食事だけでなく日光を浴びる量が少ないのも×



ビタミンE不足 ⇒体が冷えやすい、肩が凝りやすい

ビタミンE⇒手足の血液の流れを活発にする働き
ホルモン分泌を円滑にする働き



ビタミンB1・ビタミンB12不足 ⇒ 疲れを感じやすい

ブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要となる栄養素
⇒ 不足すると疲れを感じやすくなる

ビタミンB1は豚肉や大豆、ビタミンB12はレバーや貝類などに含まれる



ビタミンB1・ビタミンB12不足

ビタミンB1やビタミンB12の不足は
胃がん術後の患者さんで問題となる



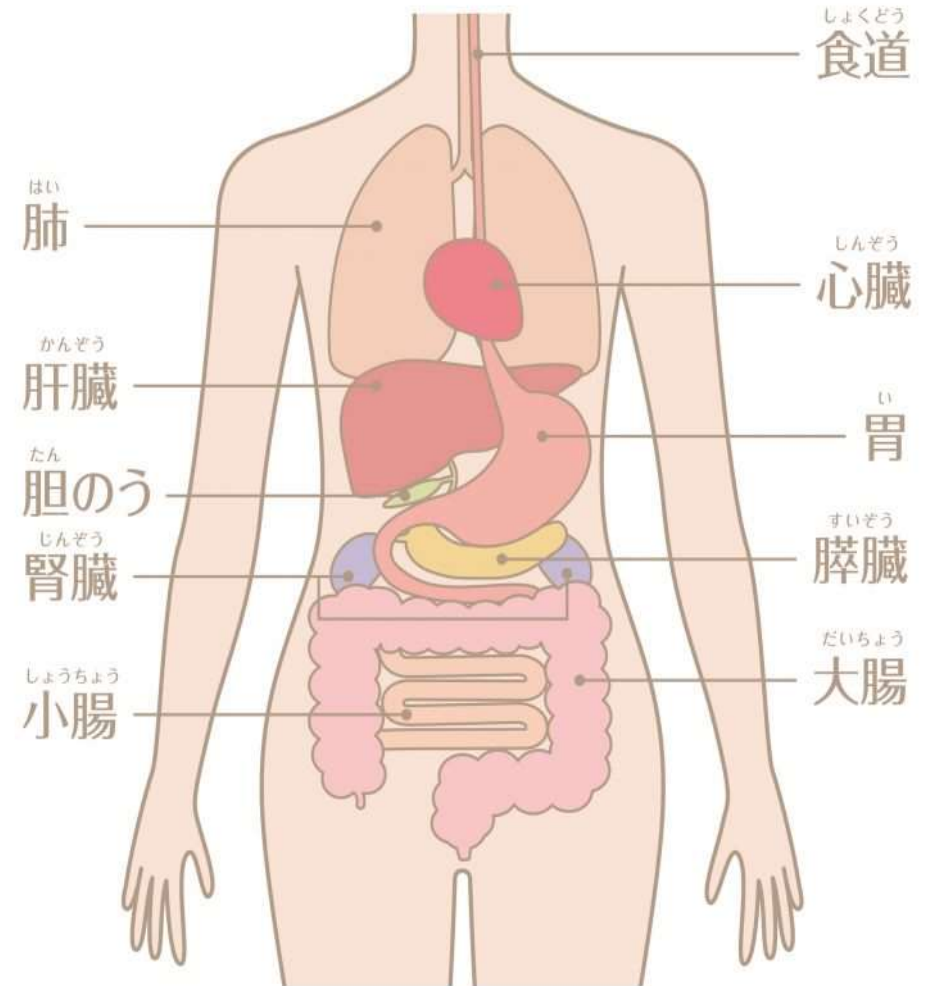
胃とは？

- ・食道と腸をつないでいる袋状の臓器

胃の役割

- ◎胃酸の分泌
- ◎胃の中に入ってきた食べ物を消化液と混ぜ合わせて固形から粥上にする
- ◎食べたものをためておき、少しずつ十二指腸へ送り出す

胃を切除するとこの機能が失われてしまう
⇒様々な合併症が起こる可能性



胃切除後、しばらくして起こる「貧血」



①鉄欠乏性貧血

胃全摘術や胃の上、中部の切除の場合 術後約3年で起こりやすくなる

原因:胃酸の分泌が損なわれ、鉄分の吸収率が低下
⇒ヘモグロビンが合成されない

対策:鉄分の多い食材を積極的に摂取する
鉄の吸収を促すビタミンCを含む野菜や動物性たんぱく質と一緒に摂る
栄養補助食品・栄養強化食品を日常生活に取り入れるとよい◎

胃切除後、しばらくして起こる「貧血」



②巨赤芽球貧血

術後約5年で起こりやすくなる

原因: 胃の壁細胞から分泌される「内因子」が損なわれる
⇒血液をつくるのに重要なビタミンB12の吸収が損なわれる

対策: ビタミンB12製剤を服用する
ビタミンB12を多く含むレバーや卵の摂取
ビタミンB12の体内貯蔵が枯渇した場合⇒注射で補うことも

ビタミンの重要性についておわかりいただけただけでしょうか？



ビタミン過剰にも気を付けましょう



脂溶性ビタミンは体内に蓄積される
過剰に蓄積された場合

⇒ビタミンAでは、食欲不振・悪心・嘔吐・脱毛、発疹など、
ビタミンDでは、食欲不振、頭痛、口渇等の症状が出ることがあります。
水溶性ビタミンでも多量に摂取した場合は副作用が出ることがあります。

サプリメント等の薬は、不足したビタミンを補うのに有用ですが
過剰摂取になりやすいという欠点もあります。

◎バランスの取れた食事をしましょう

ご清聴ありがとうございました。

