

ビタミンB12の重要性と薬に頼らない摂取方法

【はじめに】

手がこわばる、足がムズムズする、などの症状がある方がいらっしゃいます。

もちろん、骨や筋肉の問題もあるのですが、それに加えて、貧血症状である、疲れやすい、めまいやふらつき、毛が抜ける、爪が割れるなどの症状がある方は、ビタミンB12が不足している可能性があります。



【ビタミンB12とは】

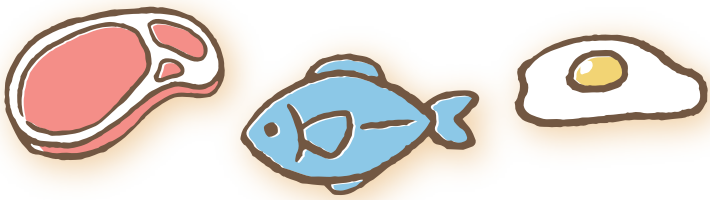
ビタミンB12は神経や血液に関係するビタミンであり、DNAの合成にも関わっています。

これが不足すると神経の症状として、手足のピリピリ感や感覚の異常、こわばりが出てくる場合があります。

さらに貧血症状も併発しやすくなります。

ビタミンB12は赤いビタミンであり、動物性のたんぱく質（肉、魚介類、玉子）に主に含まれています。

動物性たんぱく質でも、鶏肉や鮭、大豆には含有量が少なく、青背の魚の血合いや、レバー、アサリやシジミ、海苔などの色の濃い食材に多く含まれます。



【ビタミンB12不足の原因】

- ①**摂取不足**：菜食主義の方、野菜中心は良いですが、動物性たんぱく質を食べる機会が少ない方は注意が必要です。
 - ②**吸収不足**：実はこの割合が一番多いのではないかと、言われています。
- ビタミンB12の吸収は胃から分泌されている内因子という物質と一緒に回腸（下部小腸）から吸収されます。
- この時、内因子がないと、ビタミンB12だけでは体に吸収できません。
- 年齢を重ねると、萎縮性胃炎になる方が多く、萎縮性胃炎になると内因子の分泌も悪くなりビタミンB12の吸収不足の原因になります。
- また、胃酸の分泌を抑えるお薬を長年飲まれている方も内因子の分泌不足による、ビタミンB12不足になりやすいので、医師や薬剤師にご相談ください。

【対策】

ビタミンB12が不足しがちな方は少なくとも、食事からこまめにとる必要があります。

萎縮性胃炎の方、手術などで胃を切除した方、年配の方、産前や授乳中の方もビタミンの必要量が高まります。

お昼ご飯が菓子パンだけとか、素麺だけとなると、体の吸収能力が低下している方はビタミン不足になりやすいので、少しでも玉子や海苔などを添えるなどしてバランスの良い食事を心がけてください。

あと、大事なことですが、よく噛むことを忘れずにしてください。

よく噛むことで、胃腸の正常な動きが高まり、スムーズに胃酸が分泌され、腸に消化されたものを送ってくれて、栄養素の吸収も高まります。

市販で売っているプロテインなどにもビタミンB12が配合されているものもありますが、配合量的には少量なので、食事からとることを忘れないようにしてください。

【おわりに】

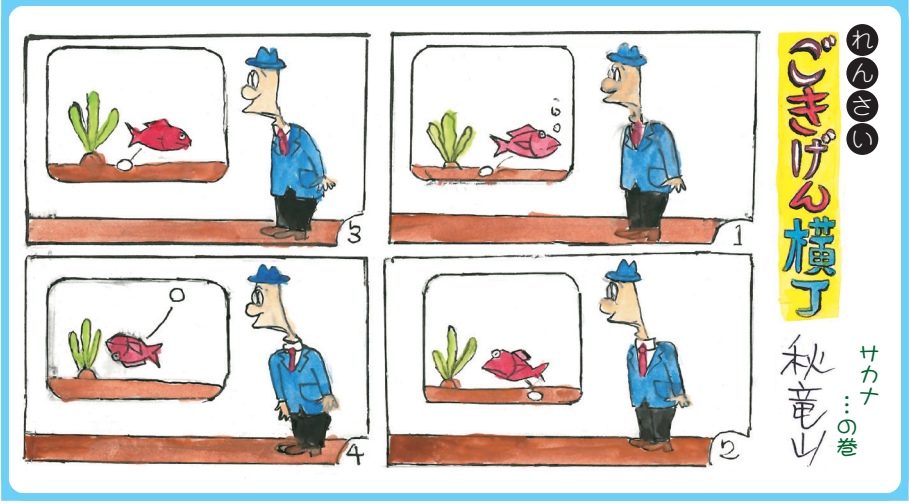
動物性たんぱく質は腸内環境を悪化させやすいから、という理由で菜食主義の方もいらっしゃると思いますが、動物性たんぱく質でないととれない栄養素もあります。

腸内環境の悪化防止には、緑の葉物野菜やキノコ、海藻なども召し上がるようにして、腸内環境を良好に保ってください。

バランスの良い食事は結果的に薬を飲まなくてよい、健康な体を作ってくれます。

一食一食をおろそかにせず、バランスの良い食事を心がけてください。

（相模原市薬剤師会 ふじた なあみ 藤田 尚美）



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000

相模原救急医療情報センターへお電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日				
土曜日				
休日				

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター☎042-756-1501**へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

※次回発行 令和5年1月1日 掲載テーマは「脂肪肝について」、「肥満児童とコロナ禍」の予定です。