

新

真健康論

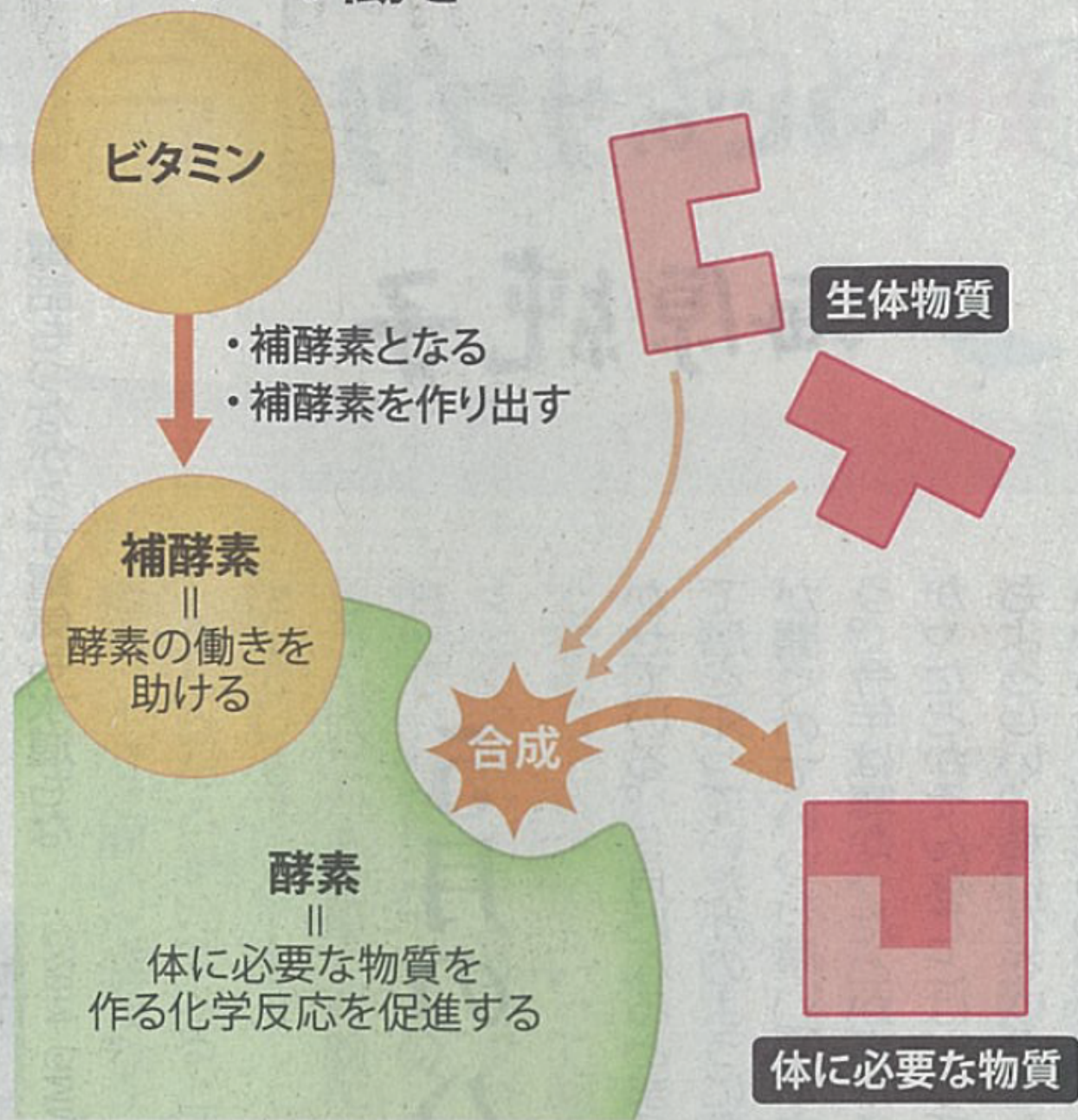


當瀬規嗣
(札幌医科大学教授)

ビタミンと聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか。「栄養になるもの」「健康によいもの」「野菜や果物に入っているもの」といった感じでしょうか。

ビタミンは栄養素の一つとして数えられるものですが、他の栄養素とは異なる定義があります。それは「食物に含まれる栄養素で、体を作る材料や体のエネルギー源にはならないもの。必要量は微量であるが、不足すると成長が阻害されたり、疾病が引き起こされたりする有機物質」ということです。有機物質とは、生物に見いだされる、炭素を

ビタミンの働き



壊血病

ビタミンCが極度に不足すると引き起こされる病気。ビタミンCは体の構造を支えているたんぱく質「コラーゲン」を体内で合成する酵素の働きを助ける役割を持つ。ビタミンCが不足すると、組織の強度が低下し、とりわけ、皮膚や血管がもろくなる。このため、ちょっとしたことで、血管が破けて出血しやすくなる。症状としては、全身倦怠感、脱力、皮膚乾燥、繰り返される皮下出血などが見られ、ついには死に至る。近代まで、バランスの良い食事をとれなかった船員、軍人に多発した。

ビタミンは食事からバランスよく

中心にして合成された化合物のことです。

ビタミンは1種類の物質を指す言葉ではなく、たくさんの種類の物質をまとめた総称です。ビタミンの仲間には、その働きに応じてグループ化され、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンCなどと呼ばれます。

ビタミンの仲間は、体の中で酵素を助ける役割を持っています。酵素とは生物の体内でいろいろな化学反応を引き起こす触媒の働きをするものです。酵素の本体はたんぱく質ですが、実際に化学反応を起こす時には、補酵素と呼ばれる有機物質が必要なのです。この補酵素の本体として、あるいは補酵素を体内で合成するための材料として必要なのがビタミンです。

ビタミンが不足すると、体内で正常な化学反応が行われなくなります。例えばビタミンAが足りないと視力が低下して夜盲症（鳥目）となります。ビタミンCが足りないと血管がもろくなり、ちょっとしたことで出血を繰り返す壊血病となります。

ビタミンは人の体内で合成できないという特徴を持っているので、食物として取り入れる必要があります。また、放っておくと体内で分解されたり、体外へ排出されたりするので、毎日、適量を摂取する必要があります。従って、三度の食事の際には、たくさんあるビタミンを適量とるために、バランスよく食材を選んで食べる必要があるといわ

れるのです。

しかし、多忙などの理由で、バランスのよい食事をとることができない人もいます。そういう人のためには、ビタミンを錠剤などの形にして、摂取しやすくしたサプリメントがあります。しかし、あくまでも、サプリメントの使用は、食事をとっていることが前提です。ろくに食事をしなかったり、偏ったメニューを続けていたりして、サプリメントをたくさん利用する人がいますが、よいことではありません。自動車に例えると、ガソリンをろくに入れないでエンジンオイルを大量に入れているような状態です。ちゃんと走るわけがありません。

また、ビタミンは化学反応が起こることを助けるのが役割ですから、たくさんとっても余りが出るだけで、意味がありません。ビタミンが過剰にたまると、別の病気を引き起こすこともわかっています。やはり、ビタミンは食事からバランスよくとることが重要なのです。

◇ 次週は山口建・静岡県立静岡がんセンター総長の「がんドクトルの人間学」です。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。