



西新潟中央病院

NST NEWS 第45号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2017年12月5日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線5128

NSTミニレクチャー第27回 ~ビタミンについて~

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。
今回は、「ビタミンについて」です。



1. 水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは9種類あり、表1で示した7種類以外ではビオチンとパントテン酸があります。この2種類は通常の生活では欠乏症状は起こらないとされています。水溶性ビタミンの性質として水に溶けやすいため、過剰に摂取または投与しても尿中に排泄されます。そのため、体内貯留量は少なく欠乏症を起こしやすいですが、中毒症を起こすことは稀です。ただし、ナイアシンは過剰症として肝障害・頭痛・皮膚の紅潮があります。

三大栄養素の代謝にかかわり、糖代謝にはビタミンB1・B2・ナイアシン・ビオチン・パントテン酸、アミノ酸代謝にはビタミンB6・B12・葉酸・ビタミンC、脂肪代謝にはビタミンB1・B2・ナイアシン・パントテン酸が関与しています。

水溶性ビタミン	主要欠乏症状
ビタミンB1	脚気、ウェルニッケ脳症、手足のしびれ
ビタミンB2	口唇炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、成長障害
ビタミンB6	口角症、舌炎、ペラグラ様症状、脂漏性皮膚炎
ビタミンB12	大球性貧血、末梢神経障害、認知障害
ナイアシン	ペラグラ
ビタミンC	壊血病
葉酸	大球性貧血、下痢、舌炎、うつ状態

(表1) 水溶性ビタミンの欠乏症状

2. 脂溶性ビタミン

脂溶性ビタミンは表2に示した4種類があります。性質として水に溶けず脂質に溶ける性質があるため、腸管に吸収されるときに脂質の吸収の影響を受けます。体内では肝臓を中心に貯蔵されるため、欠乏症を起こす事は少ないですが過剰症に注意が必要です。

水溶性ビタミンと比べると、食品の洗浄や加熱による損失は少なくなります。また、代謝反応よりも特異的な働きに関係し、ビタミンAは視覚や成長、Dはカルシウムや骨の代謝、Eは抗酸化作用、Kは血液凝固能に関与しています。



脂溶性ビタミン	主要欠乏症状
ビタミンA	皮膚発疹、夜盲症、成長障害
ビタミンD	骨や歯の成長障害、骨粗鬆症、骨軟化症、くる病
ビタミンE	溶血性貧血、位置感覚障害、歩行不調
ビタミンK	出血傾向、新生児メレナ

(表2) 脂溶性ビタミンの欠乏症状

《参考資料：臨床栄養 2017.9月号臨時増刊》

編集後記

めっきり寒くなり、何かと忙しくなる時期になりましたが皆様体調の方はいかがでしょうか。少し気が早いです、右の写真は昨年度のお正月に提供したメニューになります。今年度も様々な行事食を予定していますので、皆様よろしくお願ひ致します。



《文責：栄養管理室 伊東 内線5128》