

ノベルジン[®]を 服用されている方へ

—あなたの知らない亜鉛のお話—

監修：帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科 特任教授 児玉 浩子 先生

味がわからない…



亜鉛不足の症状
???



貧血気味かも…



髪が抜けやすくな…
った…



低亜鉛血症は薬で亜鉛を補充することが大切です。

ノベルジン®を服用されている方へ

— あなたの知らない亜鉛のお話 —

目次

亜鉛って何？足りないとどうなるの？……………	2
この症状、気になりませんか？……………	3
こんな人は亜鉛が不足しているかも?!……………	4
亜鉛製剤を服用している間に気を付けたいこと…	5



亜鉛って何？ 足りないとうなるの？

亜鉛は身体の様々な機能を維持していくために働いているミネラルです。亜鉛が不足すると様々な症状が現れます。亜鉛不足状態を改善するには亜鉛を補充する必要があります。

日本人の亜鉛の平均摂取量は
推奨量に比べてやや少ない！

亜鉛の推奨量・適正摂取量	
男性	10mg/日
女性	8mg/日
妊婦	10mg/日
授乳婦	11mg/日
日本人の食事摂取基準(2015年版)	

亜鉛を含む食品例	
1回で食べる量	亜鉛摂取量
 牡蠣 60g(5粒)	7.9mg
 牛・肩ロース (赤肉、生) 70g(1食分)	3.9mg
 納豆(糸引き) 40g(1パック)	0.8mg

男性、女性とも20代以降での平均亜鉛摂取量は、
推奨量に比べてやや少ないことがわかりました。

「国民健康・栄養調査報告 平成27年版」

参考「亜鉛欠乏症の診療指針」

(児玉浩子ほか. 日本臨床栄養学会雑誌2018; 40(2): 120-167.より改変)

この症状、気になりませんか？

亜鉛不足の場合、
このような症状が現れることがあります。



全身性疾患（腎不全・透析、肝疾患、糖尿病など）で亜鉛不足をきたした場合、これらの症状が生じやすいとされています。

こんな人は亜鉛が不足しているかも?!



高齢者

- 食が細かい
- 中心静脈栄養をしている
- 慢性肝炎、糖尿病、クローン病、慢性腎臓病など
- 関節リウマチ、パーキンソン病などの薬を飲んでいる



おとな

- 偏食
- 慢性肝炎、糖尿病、クローン病、慢性腎臓病など
- 関節リウマチ、パーキンソン病などの薬を飲んでいる
- 過度なスポーツ



妊婦 授乳婦

亜鉛必要量に対して
摂取量が著しく
不足している

「国民健康・栄養調査報告
平成19～23年特別集計
妊婦・授乳婦データ」



こども

- 偏食
- 中学生・高校生のスポーツ選手
- 発育不良

亜鉛製剤を服用している間に 気を付けたいこと①

亜鉛不足の治療では亜鉛製剤（ノベルジン®）を服用します。服用している間に気を付けたいことをご案内します。



- ①錠剤の1日の服用回数を確認して食後に服用してください。
- ②錠剤はシートから取り出して服用してください。
- ③ノベルジン®を服用している間は、亜鉛サプリメントの服用は止めてください（副作用が強くなる可能性があります）。
- ④次に来院される際は、ノベルジン®を服用せずに来てください（原則、午前中）。採血して亜鉛の値を測ります。

亜鉛製剤を服用している間に 気を付けたいこと②

ノベルジン®を長期に服用していると、下記のような副作用が出てくる場合があります。これは亜鉛により銅の吸収が妨げられることで銅が不足して起きてくるものです。



立ちくらみ
(貧血)

歩きにくい

気になる症状が出てきたら、医師・薬剤師に相談してください。

病医院・薬局名

ノーベルファーマ株式会社

NBZ-6-SGB
2020年5月作成