

### III-1 補完代替医療とミネラル

糸川嘉則（福井県立大学看護福祉学部）

〔代替医療とミネラル〕 種々なミネラルの過不足が生活習慣病やある種の難病の誘因となることが解明されてきた。するとミネラルの栄養状態を変化させることにより現在の治療法で治癒できない疾患の予防、治療が可能となれば、補完代替医療の一端に位置付けることができるであろう。本シンポジウムは疫学、栄養生理学、動物実験、臨床医学等の種々な面から最近のミネラルと疾患の関係に焦点を当てて、補完代替医療におけるミネラルの位置付けを探る目的で企画されたものである。

〔ミネラルの種類と必要量〕 定義に従えば、ミネラルの種類は107種類であるが、ヒトが毎日摂取しなければならない必須ミネラルとして同定されているのは主要ミネラル7種類と微量ミネラル22種類である。しかし、必須性の確実度については種々な段階がある。平成11年に策定された日本人の栄養所要量（食事摂取基準）では12種類のミネラルについて栄養所要量と許容上限摂取量が決められた。いずれも、ヒトで欠乏症が発生した報告があるミネラルであり、一応、所要量と許容上限摂取量の範囲内で摂取すれば健康障害は起こらないと思われる。

〔疾患とミネラル〕 注目すべきものは、マグネシウム欠乏と循環器疾患、亜鉛欠乏と糖尿病・味覚異常・先天異常、セレン欠乏と心筋障害、ヨウ素欠乏・過剰と甲状腺腫、クロム欠乏と糖尿病、アルミニウム過剰と痴呆症、リチウム欠乏と精神・神経の異常、などが挙げられる。

〔給源と摂取の現状〕 ミネラルの主要な給源は食物であるが、ミネラルにより多く含まれる食物は大きく異なる。精製、加工、調理により損耗することにも注意すべきである。飲料水からかなり補給されるミネラルもある。日本人で不足しがちなミネラルにカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛があり、過剰になりがちなミネラルにナトリウム、リン、ヨウ素がある。