

リウマチ通信

Vol. 82

2026 年 9 月号

今月の特集 ビタミンDと亜鉛

骨と肌の健康にビタミンD

年齢を重ねても、健やかな毎日のために

関節リウマチの方は、骨粗しょう症にも注意

関節リウマチやステロイドの使用は、骨が弱くなるリスクに関わります。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を保ち、筋肉の働きも支えます。

肌を守る働きや、免疫の調節にも

皮膚のバリア機能や、免疫の働きにも関わります。

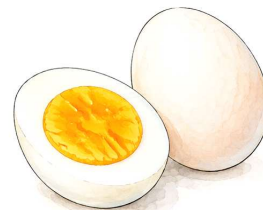
食事と日々の暮らしで、不足を防ぐ



鮭などの魚



きのこ類



卵

成人の食事からの目安量は 1 日 9.0 μg 。

日光を浴びると皮膚でも作られます。無理のない外出を。

長時間の日焼けは避け、紫外線対策も続けましょう。

不足が気になる方は、主治医に相談を

血液検査〔25(OH)D〕や補充の必要性を相談できます。

とりすぎや、骨の薬とサプリメントの重複にも注意が必要です

参考：厚生労働省 食事摂取基準 2025/NIH/Voiculescu ら・Ambagaspitiya ら (2025)

味覚や皮膚の健康を支える 亜鉛

亜鉛は、体に必要なミネラルの一つです。

味覚の維持、傷の回復、免疫の働きなどを支えます。

こんな変化が続いたら、相談を

味が分かりにくい、食欲がない、傷が治りにくいなどの症状は、亜鉛不足で起こることがあります。しかし、他にも原因があるため症状だけで判断はできません。

毎日の食事で、いろいろな食品から



牛肉など



牡蠣など



卵・乳製品



大豆製品

ごはんやパンだけで済ませず、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜を組み合わせてみましょう。

成人の1日推奨量

男性 9～9.5 mg 女性 7～8 mg

18歳以上・年齢で異なります。妊娠・授乳中は別の基準です。

サプリメントは、とりすぎに注意

とりすぎると吐き気や、銅不足による貧血などの原因に。

複数のサプリや薬との飲み合わせも確認が必要です。

始める前に、主治医・薬剤師へ相談しましょう。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」／NIH ODS

（文責 医師 岸田 愛子）