



脂溶性ビタミンについて

ビタミンとは？

ビタミンとは体内で三大栄養素※1の代謝を助ける働きをしている微量栄養素のこと。

※1 三大栄養素…「脂肪」「糖質」「タンパク質」

体内ではほとんど合成できないため食物から摂取する必要があります。

現在の日本においてビタミン欠乏症は稀ですが、軽度に足りない「不足状態」は少なくない現状です。

不足状態では疾患のリスクになる可能性があります。

ビタミンは大きく分けて、「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」に分けられますが、

今回は「脂溶性ビタミン」について説明します。

Vitamin E

Vitamin K

Vitamin A

Vitamin D

脂溶性ビタミンの種類と働き

	働き	欠乏	不足	過剰
ビタミンA	成長や視覚機能の維持	角膜乾燥、夜盲症 など成長障害	心血管疾患および 脳卒中のリスク	急性：肝障害など 慢性：骨折リスク
ビタミンD	正常な骨格・歯の発育促進 カルシウムとリンの吸収促進	くる病(小児) 骨軟化症(成人)	骨折、 心血管疾患のリスク	高カルシウム血症
ビタミンE	悪玉コレステロールの酸化抑制 血管の維持	溶結性貧血など	脳卒中、骨折のリスク	急性：出血作用 慢性：出血性脳卒中 リスク
ビタミンK	血液凝固能の活性化 骨形成調節	血液凝固遅延	骨折、心血管疾患の リスク	なし

脂溶性ビタミンは体内の脂質に溶け込んで蓄積されてしまうため、過剰症にも注意が必要です。

ビタミンの補充には、サプリメントや医薬品がありますが、サプリメントによる不足状態の予防と医薬品による治療では、必要量は大きく異なります。医療用医薬品を服用されている方は、サプリメントの併用に注意が必要です。脂溶性ビタミンを補充する医薬品とその注意事項については、下記に記します。

	医療用医薬品	注意事項	サプリメントと薬の相互作用
ビタミンA	チョコラA	催奇形性 ビタミンAと同効の作用を 有する薬剤がある	高用量で一部の抗生剤と併用NG
ビタミンD	アルファロール エディロール等 オキサロール軟膏	血清カルシウム値を 定期的に測定	アライ(肥満治療薬)で効果が弱くなる 大量でコレステロール薬の効果が弱くなる
ビタミンE	ユベラなど		血液をサラサラにする薬の効果を強くしてしまう
ビタミンK	グラケー	ワルファリンの効果減弱	ワルファリンと多量摂取することで効果が弱くなる

まとめ

ビタミンを補充することによる効果は欠乏・不足している場合に限定されるため適切なサプリメントの利用が大切です。医療用医薬品を服用されている方は、一度サプリメントの見直しを行うことをおすすめします。
見方がわからず不安な方は、お気軽に当薬局の薬剤師へご相談ください。



お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。

薬剤師