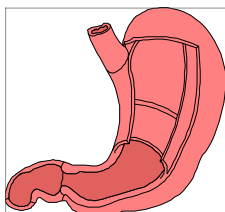


ビタミンB₁₂と、葉酸の働き

ビタミンB₁₂(造血のビタミン)

B₁₂は、核酸・タンパク質の合成、炭水化物・脂肪・アミノ酸の代謝に関与します。胎児、幼児の発育に不可欠です。

体内のビタミンB₁₂に貯蔵量は3000～5000mcgと言われ、高齢者(胃酸欠乏)・胃切除では減少します。妊娠中では月が進むにつれて低下する。ビタミンB₁₂欠乏は、貯蔵量が10%以下、すなわち500mcg以下になったときに出現します。B₁₂は胃酸に含まれる内因子(コンドロムコタン白質)に依存して小腸より吸収される仕組みと、内因子非依存性吸収の2通りがあり、胃酸が低下する「**高齢者**」ならびに、「**胃摘出者**」は、内因子が不足するため、B₁₂を多量に摂取する必要があります。



B₁₂欠乏の原因

- ①加齢による吸収障害(胃酸欠乏)
- ②完全菜食(動物性食品にしかB₁₂は含まれない)
- ③胃切除(胃酸の欠乏)、腸粘膜不全

生理作用

- *リン脂質合成
- *赤血球、白血球の産生
- *核酸合成・メチオニン合成・タンパク合成
- *神経系の正しい働きを助ける
- *葉酸の働きを助ける
- *時差ボケ解消

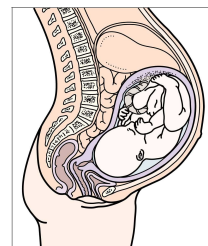
1日1.5～3mgの大量のB₁₂と日光浴で、睡眠覚醒リズムが正常にもどるので、海外旅行時の**時差ボケ**に役立ちます。

特に必要な人

妊婦、胃摘出者、巨赤芽球性貧血、血小板減少症、緑内障、白血球減少症、白血病、肝障害、てんかん自律神経失調症、いらいら不眠、神経痛、神経炎、しびれ、笑気ガス吸引者、老人の神経障害、糖尿病の手足の神経の痛み、糖尿病性網膜症の視力の改善、重度筋無力症、橋本病(甲状腺機能低下はB₁₂不足となる)、老人の記憶障害、記憶減退、B₁₂欠乏痴呆、若年者の白髪化、男性が原因の不妊、舌炎、難聴(感音性難聴)、リウマチ症状の改善、進行性髄鞘脱落、肺の扁平上皮ガン

葉酸(造血のビタミン)

葉酸はDNAの材料である核酸、タンパクの合成に必須です。DNAの合成により細胞の分裂が始まり、DNAを合成する酵素に活性型の葉酸が必要です。又**葉酸の活性化には、ビタミンB₁₂が必要です**。従って、B₁₂・葉酸欠乏は、細胞分裂を阻害します。細胞分裂が最も激しい時期は、胎児で、妊婦におけるB₁₂・葉酸不足は、胎児・乳幼児の成長、又脳神経細胞の分化に障害を起こし、二分脊椎症などの**奇形の出産**の確立が高くなります。特に代謝の早い組織、赤血球、口舌、胃腸、小腸、大腸の細胞が影響を受け障害が現れ、食欲不振、嘔吐、下痢になりやすく神経過敏や物忘れにもなりやすい。



アルコール多飲者は、葉酸の吸収障害により**巨赤芽球性貧血**(MCV100以上)になる。健康成人の葉酸の体内貯蔵量は5,000～10,000mcgで、肝臓に最も多く存在します。成人の1日必要量は約200mcgで、妊婦では500mcgが推奨されています。



従って、葉酸を全く摂取しなかった場合、**比較的短期間に葉酸欠乏症**を起こすことが推察されます。実際、健康男子での葉酸欠乏食実験では、22日目に血清葉酸値が低下し、4ヶ月後に巨赤芽球性貧血がみられたという。

葉酸欠乏の原因

- *アルコール多飲、偏食、小腸切除、吸収不良
- *薬物摂取(抗けいれん剤・受胎調節剤等)
- *需要増大⇒妊婦、授乳婦、悪性リンパ腫、溶血性貧血、リウマチ、感染症、甲状腺機能亢進症
- *利用障害⇒ビタミンB₁₂欠乏、肝障害、葉酸拮抗剤投与、先天性葉酸欠損症

特に必要な人

妊婦、授乳婦(乳の分泌促進)、奇形児出産の心配、血小板減少症、胃潰瘍、緑内障、痛風、アルコール多飲、口内炎、舌炎、巨赤芽球性貧血、白髪を防ぐ、白血病(葉酸欠乏状態)、自閉症、パーキンソン病、免疫低下(抗体産生)

②:「葉酸」は、「ビタミンB₁₂」と共に摂取する。