水溶性ビタミン

学習支援室ですよ　vol.2

20141101

11 月になりました。
今年も残すところあと 2 か月、やり残しはありませんか？

さて、早速前回の答え合わせから。
ビタミン K で、新生児とくれば「新生児メレナ」の消化管出血ですね。
この予防のためにビタミン K のシロップを飲ませるんでしたよね。
あと、納豆に多く含まれるビタミン K と血栓症のお薬ワーファリンは形が似ていました。
だから、ワーファリンを飲んでいるときには
納豆は控えてもらわないといけない…でしたよね。
ね？ビタミン（生化学）は、母性にも老年にも（慢性一般かな？）関係してるでしょ？
だから、一緒にやらないと損！なのです。

では、今回は残りの水溶性ビタミンのお話をしましょうか。
ビタミン B の一族はたくさんいましたよね。
全部やっていくと紙面が足りないので、簡単に、メジャーどころだけ。
…おそらく、栄養学科のみなさんには物足りないレベルだとは思いますが。
病気や特定の症状と一緒に、頭に入れておいてくださいね。

ビタミン B1 は糖質代謝の補酵素…というより何よりも「脚気」注意報です。
脚気は戦時中の遺物…ではありませんよ。
ジャンクフードだらけは、現代の脚気危険の最たるものです。

ビタミン B2 は糖質・タンパク質代謝。
口内炎口角炎にならないためにも（なったときにさっさと治すためにも）
どの食べ物に多いか確認しておくといいですよね。
試験や将来の仕事のため、だけではなく「自分の健康」のためです。

ビタミン B6 はタンパク質代謝で重要です。
欠乏症は出ちゃうと重篤なので、「結核治療中の人」と「銀杏」には注意ですよ！
…どうしてかって？
どちらもビタミン B6 に似た形のものが含まれているからです。
気になった方は、図書室で「たのしくやさしく生化学！」を読んでみてください。
「酵素」と「ビタミン B6」のところを読むときっと分かりますよ。

水溶性ビタミン

ビタミン B12 と葉酸は細胞分裂に必要な核酸…DNA、RNA のもとです。
すると、足りなくなると
「いつも細胞が生まれ変わっているところ」に大ダメージですよね。
さて、どこでしたっけ？
看護学科の人はここで「放射線治療でダメージを受けやすいところ」と
関連付けるといいかも。
実習でちゃんと看護計画にいれていましたよね？
あと、ビタミン B12 といえば「胃」を忘れちゃいけません。
癌や潰瘍で胃切除になったらちゃんとビタミン B12 も気にしてあげないと。
…理由、ちゃんと浮かびましたか？

ナイアシンは代謝一般に必要でした。
エネルギー（ATP）産生時に NADH は商品券の役割をしていましたが、
ナイアシンは NADH にすごく似ている…近しい存在だからです。
アミノ酸欠乏症としてトリプトファン欠乏は、何と呼ばれてましたっけ？
なんだか皮膚や粘膜に異常が出る病名があったはずです。

ビタミン C は、抗酸化作用があってコラーゲン生成に必要でしたね。
もちろん、美肌のお友達でもあります。
激しく、長期間にわたり不足したときに、何て病名で呼ばれてましたっけ？
そう、大航海時代におそれられた「あれ」です。

次回はホルモンについてのお話を始めましょうか。
…多分、概論だけやっても 2 回で終わるか否か怪しいところです。
でも、看護でも栄養でも国家試験に出てしまう分野なので、
皆さんの理解に役立つよう頑張ってみるとしましょう。
では、寒くなってまいりました。
みなさま、お体に気を付けて！

そうそう、この番外編の 1 回目が出来ました。
「酸素ボンベがよく分からない」あなたはぜひ読んでみてくださいね。
2-12 の扉の前に置いてありますから、自由に持っていってください。
A3 両面、1 枚ですよ。