

# ジンタス<sup>®</sup>錠

を服用されている方へ

## 低亜鉛血症



## 目次

亜鉛って何？	
足りないとどうなるの？	2
低亜鉛血症とは	3
低亜鉛血症により 引き起こされる症状	4
ジンタス錠の 服用方法と注意点	5
ジンタス錠の副作用	6



# 亜鉛って何? 足りないとどうなるの?

亜鉛は身体の多くの機能を維持していくために働いているミネラルです。亜鉛が不足すると様々な症状が現れます。亜鉛不足状態を改善するには亜鉛を補充する必要があります。

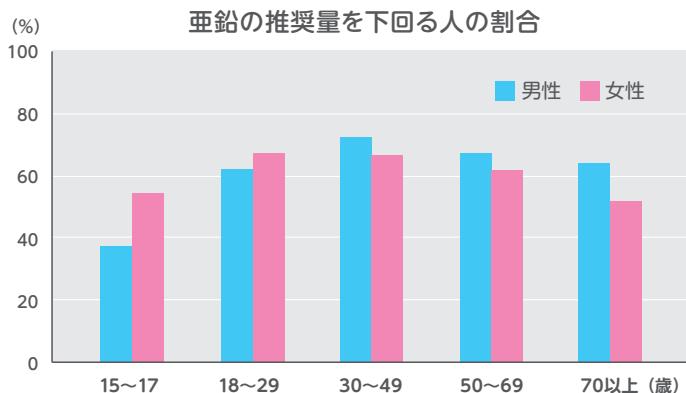
## 日本人の亜鉛の平均摂取量は 推奨量に比べてやや少ない!

男性、女性とも18歳以降の半数以上で、亜鉛の平均摂取量が推奨量を下回っていることがわかっています。

### 亜鉛の推奨量・適正摂取量

成人男性	9.0～9.5mg/日
成人女性	7.0～8.0mg/日
妊婦(付加量) 中期・後期	+2.0mg/日
授乳婦(付加量)	+3.0mg/日

日本人の食事摂取基準(2025年版)



Kodama H, et al. Int J Mol Sci. 2020;21(8):2941.(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)より改変

# 低亜鉛血症とは

低亜鉛血症は血液中の亜鉛濃度が低下し、生体内の亜鉛が不足している状態です。

血清亜鉛の基準値は(目標とする血中濃度:正常値と呼ばれる場合もある)、亜鉛欠乏症の診療指針\*で右記のように設定されています。

血清亜鉛の  
基準値

80~130 $\mu\text{g}/\text{dL}$

\*編集:一般社団法人 日本臨床栄養学会

医師からうけた説明をメモしましょう

# 低亜鉛血症により 引き起こされる症状

低亜鉛血症では、このような症状が現れることがあります。

味が  
わかりにくい

傷が  
治りづらい

皮膚炎に  
なりやすい



風邪を  
ひきやすい

髪の毛が  
抜けやすい

貧血に  
なりやすい



このほかにも、食欲がない、生殖機能低下、口内炎、身長の伸びが悪い(主に小児)といった症状が現れることがあります。

# ジンタス錠の 服用方法と注意点

このお薬は低亜鉛血症を治療するお薬です。服用することで亜鉛が補充され、血中の亜鉛の濃度があがります。  
服用方法と注意点についてご案内します。

## 服用方法

- このお薬の1日の服用量を確認して  
1日1回食後に服用してください。
- 錠剤はシートから取り出して服用してください。
- 50mg錠が大きくて服用しにくい場合は、割線(錠剤中央に刻まれた溝)が入っていますので、半分に割って服用してください。



## 注意点

- このお薬は室温で保管してください(乳幼児、小児の手の届かないところで、直射日光、高温、湿気を避けることができる場所)。
- このお薬を服用している間に異なる病院や診療所で他のお薬をもらっている場合は、おくすり手帳を持参し、医師・薬剤師と相談ください。例えば異なる病院や診療所で他の亜鉛を含まれている薬がある場合は副作用が強く出る可能性があります。また、サプリメント(健康食品)の中には亜鉛を含むものもありますので、忘れずに、医師・薬剤師に申告してください。また、このお薬と一緒に服用すると注意が必要な薬もあります。
- 通常、採血はこのお薬を服用する前の午前中に行います。定期的に採血し、亜鉛や銅の濃度を測定するほか、副作用のチェックを行います。医師の指示に従って血液検査を受けてください。

# ジンタス錠の副作用

副作用として、貧血、下痢、吐き気、浮動性めまい、腹部の不快感などが報告されています。

また、このお薬を長期に服用していると、下記のような症状が出てくる場合があります。これは亜鉛により銅の吸収が妨げられることで銅が不足して起きてくる可能性があります。



気になる症状が出てきたら、  
程度や続く時間などを自分で判断せずに、  
必ず「おくすり手帳」を持参の上、  
医師・薬剤師に相談してください。

病院・薬局名

**ノーベルファーマ株式会社**

ZNT-02-SGA  
2025年7月作成