

第2章
資料2 ビタミン一覧

	種類 (別名)	キーワード	主な作用	欠乏症や適応症	特記事項	肝臓	胆嚢
脂溶性ビタミン	ビタミンA (レチノール)	目	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚・粘膜を正常に保つ 暗順応や視力を保つ 	<ul style="list-style-type: none"> 夜盲症 目の乾燥 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠前後3カ月での過剰摂取 (1日10000国際単位以上) で先天性異常の割合が増加する 一般用医薬品では1日4000国際単位が上限となっている 	吸収	
	ビタミンD (カルシフェロール)	骨	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムの吸収促進 骨・歯の形成 	<ul style="list-style-type: none"> 骨歯の発育不良 くる病 	<ul style="list-style-type: none"> 腎臓でビタミンD→活性型ビタミンDに変換される 		
	ビタミンE (トコフェロール)	血流	<ul style="list-style-type: none"> 過酸化脂質の生成抑制 (抗酸化作用) 血流改善 	<ul style="list-style-type: none"> 更年期における首肩のこり 月経不順の改善 ホルモン分泌調節 	<ul style="list-style-type: none"> 点眼薬：末梢の微小循環を促進する 		
	ビタミンK (フィロキノメナキノ)	血液凝固	<ul style="list-style-type: none"> 血液凝固作用の保持 骨・歯の形成 	<ul style="list-style-type: none"> 出血傾向 	<ul style="list-style-type: none"> 大腸の腸内細菌によって産生される 歯槽膿漏薬でフィトナジオン (ビタミンK1) という成分もある 		
水溶性ビタミン	ビタミンB1 (チアミン)	神経	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物からのエネルギー産生 神経機能維持 腸管運動促進 	<ul style="list-style-type: none"> 脚気 神経痛 		貯蔵	
	ビタミンB2 (リボフラビン)	口	<ul style="list-style-type: none"> 脂質代謝 皮膚粘膜の機能維持 	<ul style="list-style-type: none"> 口内炎 口角炎 口唇炎 	<ul style="list-style-type: none"> 尿が黄色くなることがある 点眼薬：角膜の酸素消費能を増やす 		
	ビタミンB6 (ピリドキシン)	皮膚	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質代謝 皮膚粘膜の機能維持 	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚炎 口内炎 口角炎 口唇炎 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血用薬：ヘモグロビン産生 (たんぱく代謝作用のため) を助ける 点眼薬：アミノ酸代謝 		
	ビタミンB12 (シアノコバラミン)	赤血球、神経	<ul style="list-style-type: none"> 赤血球の形成を助ける 神経機能の維持 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血 (ビタミン欠乏性貧血) 神経痛 	<ul style="list-style-type: none"> 胃粘液はVB12の吸収に関わる 点眼薬：目の調節機能の回復、神経機能の保持 		
	ビタミンC (アスコルビン酸)	メラニン	<ul style="list-style-type: none"> 過酸化脂質の生成抑制 (抗酸化作用) メラニン色素の生成抑制 	<ul style="list-style-type: none"> しみ そばかす 日焼けなどの色素沈着改善 歯茎や鼻出血の予防 	<ul style="list-style-type: none"> うがい薬：ビタミンCがヨウ素と反応し脱色すると殺菌作用が低下する 貧血用薬：ビタミンCは鉄の吸収をUPさせる 		