

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	・皮膚・粘膜を正常に保つ ・暗順応や視力を保つ	・夜盲症 (とり目、暗所での見えにくさ) ・目の乾燥	・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 ・一般用医薬品では一日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	・カルシウムの吸収促進 ・骨・歯の形成	・骨歯の発育不良 ・くる病	・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	・過酸化脂質の生成抑制 (抗酸化作用) ・血流改善	・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	・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	・血液凝固作用の保持 ・骨・歯の形成	・出血傾向	・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	・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	・脚気 ・神経痛		貯蔵	
	ビタミンB2 (リボフラビン)	口	・脂質代謝 ・皮膚粘膜の機能維持	・口内炎 ・口角炎 ・口唇炎	・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	・たんぱく質代謝 ・皮膚粘膜の機能維持	・皮膚炎 ・口内炎 ・口角炎 ・口唇炎	・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	・赤血球の形成を助ける ・神経機能の維持	・貧血 (ビタミン欠乏性貧血) ・神経痛	・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	・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	・しみ ・そばかす ・日焼けなどの色素沈着改善 ・歯茎や鼻血の予防	・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		