



# 横浜さかえ内科通信

## 柑皮症(かんぴしょう)

「柑皮症って何？」という人も多いと思いますが、ミカンの食べすぎで肌が黄色くなったという話を聞いたりしたことはあるでしょう。それが柑皮症です。ミカンなどの柑橘類やブロッコリー、ニンジン、カボチャ、パセリ、ほうれん草、オクラ、トマト、シソなどの緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAの前駆物質であるカロテンの過剰摂取により、皮膚にカロテンの色

素が沈着して黄色くなる状態が柑皮症で、肝臓が悪くて起こる黄疸ではないかと心配されることがあります。カロテンは脂溶性のため、脂質異常症があると血

中カロテン濃度が上昇しやすくなり、柑皮症になりやすいと言われています。

## 柑皮症の症状

黄色くなるのは、手指、手の平、足の裏、鼻翼などですが、カロテンが皮膚の角質層、表皮、皮下脂肪層に沈着しやすいため、厚い角質層のある手の平、足の裏が特に黄色くなります。黄疸では白眼の部分が黄色くなりますが、柑皮症では白眼が黄色くなることはいないので区別できます。

## 柑皮症の検査・診断

食生活の聴取と視診で判断します。必要に応じて柑皮症になりやすい脂質異常や黄疸になりやすい肝機能異常の採血検査を行います。

## 柑皮症の治療法

特別な治療を必要とせず、カロテンの摂取量を減らすと数か月で徐々に皮膚の色は元にもどります。以前はミカンをたくさん食べる人に多かったのですが、最近は、オレンジジュースや野菜ジュースを飲む習慣のある人に発生することが多くなっています。これらの過剰摂取を控えることにより症状は改善します。

## 気を付けてほしいこと

ブロッコリー(特に新芽)に多く含まれるスルフォラファンに糖尿病、肥満を抑える作用があることが明らかになりました。また、温州ミカンに多く含まれるカロテンの仲間のβ-クリプ

トキササンチンを摂ること、2型糖尿病、がん、骨粗鬆症などを抑えることも明らかになりました。しかし、ミカンには糖分が多く、食べ過ぎは逆に糖尿病を悪化させることもあります。柑橘類・緑黄色野菜は健康になるほどの食べ過ぎには注意しましょう。

**横浜さかえ内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	/	●	○	/	/
15:00~19:00	●	●	●	/	●	/	/	/

受付開始・終了は15分前 ○土曜日は9:00~14:00

**JR本郷台駅徒歩 3分**

栄区小菅ケ谷 1丁目 15-2 長嶋本郷台マンション 2F

**TEL.045-897-5515**