

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

今、注目の「ビタミンD」って？

食事は体を作る源です。健康で長生きするためには、体に必要な栄養素を食事できちんと摂取することが大切です。しかし、どの栄養素をどれだけ摂る必要があるのか、どうやって摂るべきなのか、不足するとなぜ良くないのか、そんな栄養素についての基本を知ることが大切です。

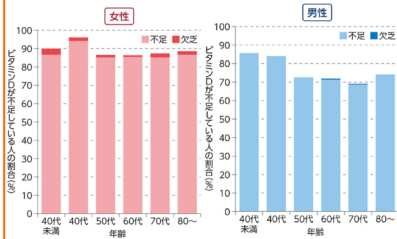
今月は、骨を強く保ち、感染症やがんの罹患リスクとの関連で、今、世界中の注目を集めるビタミンDについて紹介します。

あなたは大丈夫？ 日本人の8割はビタミンD不足

ビタミンDの充足度は、下图のように定められています。

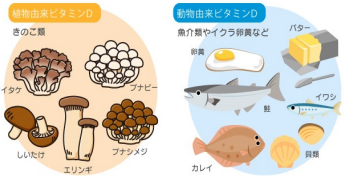
血液中25(OH)D濃度 (ng/mL)	充足度
30以上	充足
20～30未満	不足
20未満	欠乏

日本人を対象にした調査では、約8割の人でビタミンDが不足または欠乏しており、男性より女性で不足しがちと報告されています。



特に、高齢になれば皮膚でのビタミンDの合成機能も徐々に低下します。食事でのビタミンD摂取を心掛けたり、適度に日光浴することが重要です。日光浴の目安としては、顔と両手の甲を露出した状態で、20分程度です。

ビタミンDを多く含む食品



食事と日光浴をうまく組み合わせ、ビタミンD不足を予防していきましょう！



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066 (代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

ビタミンDとは

ビタミンDは、脂溶性ビタミンの一種です。自然界に存在するビタミンDには、主にキノコ類に含まれるビタミンD2と、魚介類に多く含まれるビタミンD3が存在します。

興味深いのは、ビタミンDは体内でも生成できるという点です。「ビタミン」は人体の機能を正常に保つために必要な栄養素ですが、体内ではほとんど作れないものが多いのです。しかし、ビタミンDは食事で供給する以外にも皮膚のコレステロールから体内で作ることが出来ます。紫外線を浴びると皮膚に存在するコレステロールの一部が、体温の力を借りてビタミンDへ変化していくのです。

骨の強化の助っ人

ビタミンDの主な役割として知られているのは、カルシウムやリンの吸収促進作用です。カルシウムを意識して摂取しても、ビタミンDが欠乏すると骨や歯の石灰化が十分に起こらず、骨が柔らかく変形しやすくなります。小児期の「くる病」や成人の「骨軟化症」は、このビタミンD欠乏が原因です。欠乏までいかなくともビタミンDが不足して血中のカルシウム量が低下すると、骨が分解されてカルシウムが血中に溶け出し、骨粗しょう症や骨折リスクが高まります。

ただ、近年ビタミンDが注目を集めるようになったのは骨以外の健康状態との関連が明らかになってきたからです。

筋力低下とビタミンD

今、ビタミンDの研究が進められているのが、寝たきり予防につながる筋肉におけるビタミンDの働きです。老化に関する長期縦断研究の調査では、血中ビタミンD濃度が充足している群と欠乏群では、欠乏群で筋力の有意な低下がみられ、サルコペニアの新規発症も有意に多いことが分かりました。

このことから、65歳以上でビタミンDの血中レベルが下がってくると筋力が衰え、サルコペニアの発症リスクが高まるという仮説が立てられました。今後、ビタミンDレベルを追いかけていくことで、将来的にはサルコペニアのバイオマーカーになり得る可能性が出てきたのです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

ビタミンDはカルシウムの吸収、いわゆる「骨力」のイメージが強いですが、実は免疫機能や感染症への関わりが注目されています。

「ビタミンD」は免疫機能を調整する働きがあり、今回の新型コロナウイルス感染症でも、血中ビタミンDが30ng/ml以上の人はほとんど感染しない、さらに重症化しないという論文も発表されました。免疫力アップに欠かすことができないのが「ビタミンD」で、特に魚(鮭、イワシ、さんま)、きのこ、海藻、チーズなどにはビタミンDが多く含まれているとの報告もあります。忙しい日々の中ではサプリメントを上手に活用していくことも有効な手段です。食事から摂取する以外に体内で作る方法として、1日20分ほど日光浴をするだけで必要なビタミンDをまかなえますので、天候が良くなるこれからは意識して外に出てみるのもいいでしょう。