



上手なセルフメディケーション 3

美肌などに関係するビタミン C やビタミン E など比べて、あまり注目されることの少ないビタミン D ですが、最近このビタミン D には多くの働きがみられることがわかってきました。

ビタミンDについて

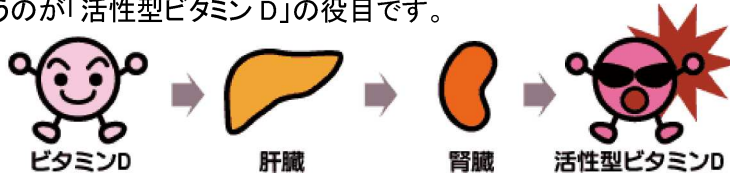
ビタミン D は皮膚内で合成される唯一のビタミンです。

日光にあたり紫外線を浴びることによってもできます。もちろん食品からも摂取されます。

しかし、ビタミン D はそのままでは生理作用はほとんどなく、腎臓と肝臓で酵素の作用を受けて「活性型ビタミン D」になり、小腸でカルシウムとリンの吸収を促すため、血液中のカルシウム濃度が高まり、骨の形成が促進されます。

活性型ビタミンDとは？

血液中のカルシウムは、神経伝達や筋肉の収縮という重要な働きに関わるため、常に一定濃度を保つ必要があります。そのコントロールを行うのが「活性型ビタミン D」の役目です。



ビタミンDの新しい役割

最近の研究で、ビタミン D ががんの発症・死亡率を低下させることがわかってきました。多くの研究で、ビタミン D を多くとっている人ほど、大腸がんや乳がんの発症の危険度が低いという報告が出ています。

このほか、海外の報告では、ビタミン D を多くとっている人ほど、糖尿病や高血圧、心血管病(心筋梗塞、脳卒中)、うつ病、インフルエンザなどの感染症にかかりにくい、という結果が出ています。最近話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当する人は、ビタミン D が不足しがち、との報告もされています。

ビタミン D には、がん細胞の異常な分裂・増殖を抑えてがんを予防し、心血管系や免疫系の機能を高める働きがあると考えられています。

ビタミンDはどのくらい摂取すれば良いか？

目安量: $5 \mu\text{g}$ (=200IU) (成人男女、妊婦・授乳婦は $+2.5 \mu\text{g}$)

上限量: $50 \mu\text{g}$ (=2000IU) (成人男女、妊婦・授乳婦含む)

ビタミンDを含む主な食品と常用量(1食あたりの量)

さけやさんまなどの魚類、きくらげやほんしめじなどのきのこ類、卵などに多く含まれています。

| | 含有量(可食部 100g 中) | | 常用量(目安量) | |
|---------|---------------------|------------|--------------------|--|
| | | | | |
| べにざけ(生) | 33.0 μg | 70g(1 切れ) | 23.1 μg | |
| かわはぎ(生) | 43.0 μg | 70g(1 尾) | 30.1 μg | |
| 鶏卵(生) | 1.8 μg | 55g(中 1 個) | 1.0 μg | |
| さんま(生) | 19.0 μg | 90g(1 尾) | 17.1 μg | |
| きくらげ(乾) | 435.0 μg | 1g(1 個) | 4.4 μg | |
| ほんしめじ | 4.0 μg | 20g(1 食) | 0.8 μg | |

ビタミンDが不足すると

骨や歯の発育不良がおこります。子どもの場合は骨の発育不良(くる病)、成人では骨軟化症、更年期以降の女性の場合には骨粗しょう症がみられます。

ビタミンDをとりすぎると

多量のビタミン D 摂取を続けた場合、血液中のカルシウム濃度が高くなり、肝臓や動脈へのカルシウム沈着などをおこします。(乳幼児におこりやすい。)

ただ、過剰症はサプリメント等で大量に摂取した場合におこり、食事ではほとんどおこりません。

骨粗鬆症などの治療に使われているビタミン D 製剤は、用法・用量を守って服用していれば過剰症がおこることはありません。ビタミン D を含むサプリメントやカルシウム・マグネシウムを含むサプリメントを一緒にとる場合は、医師や薬剤師に相談してから使用しましょう。

日光浴とビタミンD

日光浴は、季節や時間帯、住んでいる地域などによって異なりますが、効率よくビタミン D をとることができる方法です。夏なら木陰で 30 分、冬なら顔や手に太陽を 1 時間当てるくらいで、1 日に必要なビタミン D が十分作られるといわれています。ほとんど日光にあたっていない人は短時間の日光浴を習慣にしましょう。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局