

新たに発見されたビタミンDの驚異的な役割

色々な栄養素のうち、ビタミンDは特異な存在です。私たちの体が作りだすもので皮膚の中で作られます。強い紫外線が皮膚に作用しビタミンD作成の基となり、その後肝臓及び腎臓で活性化されます。理想的には、私たちの体は必要なビタミンDを作り将来に備え脂肪細胞中に蓄えます。しかし現実には、このようなことはめずらしく多くのアメリカ人はビタミンD欠乏の状態にあります。アメリカ人の半数は何時もビタミンD欠乏の状態にあるとボストン大学医学部のビタミンD研究所のMichael F. Holick, PhD. MD は述べています。これは骨の健康にとって大変害のあることです。さらに新しく発見されたことですが、ビタミンD不足は健康維持に重要な結果をもたらすことがわかりました。以下はビタミンD補給を食生活に求め、不足の場合の弊害についての説明です。

■ 骨の健康 :

骨の健康にとってカルシウムは最も大切な要素です。しかしカルシウムにとってはビタミンDは不可欠です。というのはビタミンDは食物よりカルシウムを吸収し血液中に必要なカルシウムを維持する働きをします。ビタミンDが不足すると、通常の30%に比較して僅か10%から15%しかカルシウムは吸収されません。ビタミンDの入っているカルシウム剤は骨の健康に有効で骨折の予防になります。タフト大学の研究では65歳以上の男性及び女性を対象として一日500mgのカルシウム及び700IUのビタミンDを摂取するグループとプラセボを摂取するグループに分けました。3年間に亙っての研究でしたが、ビタミンDを摂取したグループにおいては骨折、及び骨のロスが少ないとの結果がでています。

「高齢になるにつれ、皮膚はビタミンDを作る能力が低下する。」

ビタミンD不足は骨軟化症にもつながります。骨軟化症においては、常時骨の痛み、筋肉痛、筋肉弱화가みられ、良く繊維筋痛と誤診されます。高齢者にあってはビタミンD不足はさらに重大な結果をもたらします。というのは筋肉弱化により転ぶチャンスが多いからです。Western Australia大学の研究によると養護施設にいる高齢者のビタミンDの摂取量を増やすことにより、転ぶリスクが20%減ったと報告しています。

■ がん克服 :

ビタミンDとカルシウムは大腸がんの防止に役立ちます。Dartmouth Medical Schoolが中心になってすすめた研究によるとビタミンDとカルシウムの組み合わせは今までに大腸にポリープがでたことのある人達のポリープの発生を低下させることに役立ったとしています。血液中のビタミンDの量が前立腺がんと関係があるとノース・カロライナ州ウィンストン・セイレムにあるWake Forest UniversityのGary Schwartz, PhDは報告しています。例をあげると、スカンジナビア諸国にに住む人達及びアフリカ系米国人が

前立腺がんにかかる率が世界一とされています。共通点は体内のビタミンDが低いということです。研究者たちはビタミンDががんの成長を抑えるためと考えています。

■ 免疫能力の防御：

Harvard School of Public Healthによる最近の研究では、毎日ビタミンD剤を摂取（総合ビタミンを毎日とっている人達、通常400IU）は全然とっていない女性と比較して多発性硬化症（MS）にかかるリスクが40%低いとしています。MSは自己免疫疾患で身体が間違っ神経機関を攻撃する病気です。

この研究によると、ビタミンD剤を最も多くとった人達は、太陽にあたったとか自然食品からDを摂取したとかには関係なく、MSにかかるリスクがもっとも低くなっていたという結果がでています。MSとビタミンDとの関係は、関節リウマチ（やはり自己免疫疾患）がビタミンD不足によるとの研究に続いて発見されたものです。55歳から69歳の女性29,000人を対象にした11年間にわたる研究では、ビタミンDが充分にある女性は関節リウマチにかかるリスクが最も低いとしています。この場合もビタミンDの補助剤が自然食品からの摂取よりも勝っていました。

■ 格差：

これだけDの長所が判っているのに、何故Dが足りないのでしょうか？日光がビタミンDを作りだします。日光に常にあたっていないと、ビタミンDは作られないのです。ほとんどの人は皮膚の予防に又皮膚がんの予防に日光を避けたり日焼け止めをつけています。日焼け止めをつけることにより、太陽からの光線はさえぎられてしまいます。それに、年齢が進むにつれ、皮膚のビタミンDを作り出す能力は低下します。70歳では20歳の人の1/4から？しか作れません。

■ 補給には：

ビタミンDが豊富な食物はごく限られています。（下記の表参照）ビタミンDを強化したミルクやオレンジ・ジュース又はDの補助剤で不足分を補わなければなりません。これは特に高年者にとっては大切なことです。高年者にあっては、一日あたりの必要量（600IU）を自然食品からのみ摂取することは不可能です。

例え一日600IUを摂取したとしても、特に50歳以上の人にとってはビタミンD不足はまめかれません。ビタミンDの専門家はアメリカ人は1,000IU—現在の推奨分量の2.5倍（51歳から70歳）、5倍（若い人）を摂取するべきと考えています。皮肉なことに、こういう意見の人達が現在の推奨量を決めたのでした。“我々は当時判っていた事実に基づいて決定したのです”とHeaney氏は言っています。しかし、その後色々な新しいことが判明し、骨の健康だけでなく、自己免疫性の病気と闘うのにビタミンDが必要なことが判明しました。

しかしながら、とりすぎの場合の弊害を考慮し、推奨量をひきあげるには至っていないのが実情です。しかしSchwartz氏によれば、比較的少ない摂取量における弊害を論じることは間違いであるとしています。現在公認の上限は一日2,000IUです。

食品名	ビタミンD (IU)
ピンク・サーモンの缶詰、3 oz. 骨付き	530
油付けツナ缶、3 oz.	200

にしんのピッケル 3 oz.	193
補強ミルク 8 oz.	100
補強オレンジ・ジュース 8oz.	100
補強シリアル 1 cup	40-60
補強マーガリン 1 table spoon	60
補強ヨーグルト 6 oz.	80
卵、中サイズ	15

USDA Nutrient Database より

■ ビタミンD不足を避けるには：
全体観的医学の見地から、次のことが薦められます。

- テストをうけること。一年に一回医師に25-hydroxyvitaminDの血液中の値を調べてもらうこと。これが血液中のビタミンDを調べるもっとも正確な方法です。
- 日光に当たること。夏の間一日5分から10分日焼け止めをつけないで日光浴することで得る利益は損害に比較してずっと多いものです。
- 毎日ビタミンDの多い食品をとること。特に体内に蓄えられたビタミンDが減少する冬の間には大切なことです。
- 補助剤：最低400IUのビタミンDを含んでいる総合ビタミンをとること。ビタミンDのはいつているカルシウムをとることも大切です。ただし一日あたりの摂取量が2,000IUを超過しないようにすることが大切です。

(以上Environmental Nutrition 04/04 より by FM)