

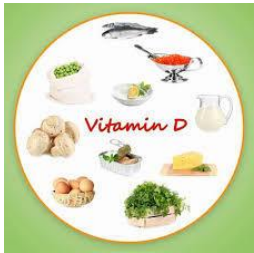


# からだステーション

2025年  
4月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## ビタミンD

今、ビタミンDが大きな注目を浴びています。ビタミンDが筋肉や骨には欠かせないだけでなく、様々な臓器と関わっていることが分かっています。ただからです。ビタミンDは体の中でホルモンのように働いて、体中の細胞に様々な指令を出す重要な働きを担っています。しかし、専門家による推計では、日本人のおよそ半数の人が欠乏状態にあると言います。今回はビタミンDを検証し、ビタミンDの働きについて何？ビタミンDが不足するとどうなるの？ビタミンDを補うにはどうすればいいの？などを追っていきます。



### ビタミンDの機能

ビタミンDはカルシウムの吸収や筋肉の合成の促進、免疫細胞の機能を調節するなど、身体の様々な機能を維持するための命令を伝える働きがあります。活性型ビタミンDは次の方法によってカルシウム濃度を高める作用があります。1、腸からカルシウムの吸収を高め、血中濃度を高める。2、腎臓の働きにより、カルシウムの血中から尿への移動を抑制する。3、骨から血中へカルシウムの放出を高める。また、ビタミンDは免疫反応などへの関与も示唆されています。機能の多様性からビタミンAとともに、ホルモンに分類されることがあります。

### ビタミンD不足の転機

ビタミンDは食物から摂取するほか、日光を浴びると体の中で作ることが出来ます。

ビタミンとは基本的に体の外から摂らなければいけない栄養素ですが、ビタミンDだけは唯一体の中で作ることが出来るビタミンなのです。そのビタミンDが不足する転機となったのが、1980年代だと言われています。それまで「小麦色の肌」がもてはやされていたのですが、オゾンホールの研究が進んだことをきっかけに「美白ブーム」に一転し、若い女性を中心に日光を浴びる機会が減り、ビタミンDが不足する原因になってしまったのです。

### ビタミンDが不足するとどうなるの？

ビタミンD欠乏症は世界中で約半数の人に認められ、その率は上昇傾向にあります。京都大学医学研究科の依藤享講師は、これまで正常と考えられていた新生児の約2割で、骨形成などに欠かせないビタミンDが不足しているという調査結果を、アメリカ内分泌学会誌に掲載しています。ではビタミンDが不足すると、実際にどんな症状が現れるの

でしょうか？赤ちゃんや子供ではくる病、成人では骨軟化症、高齢者では骨粗しょう症になるリスクが高まります。

### くる病と骨軟化症

くる病とはビタミンDの欠乏や代謝異常により生じる骨の石灰化障害です。つまり骨が弱くもろい状態になってしまいう病気です。典型的な病態は乳幼児の骨格異常で、小児期の病態を「くる病」、成人後の病態を「骨軟化症」と呼んで区別しています。骨が弱くもろくなるため体重を支えることが出来ず、脊椎や足の骨が変形してきます。乳幼児ではO脚やX脚、成人では背骨の変形が認められます。戦前の日本では低栄養によるビタミンD欠乏症が多く、骨軟化症が多発していました。背骨の変形した成人を「背むし」と呼ばれていましたが、現在では差別用語として使用されていません。



くる病によるO脚変形



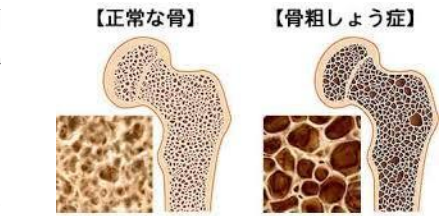
## 増え続けるビタミンD欠乏症と、くる病

日本ではくる病の発生数が増え続けています。背景として、紫外線による皮膚がん発症のリスク低減や美容を目的として、過度に紫外線を避ける生活習慣が広まったことが指摘されています。特に若い女性はシミやそばかすが出来ることを気にして、日焼け止めを多用します。また、最近のファンデーションにはUVカットの成分が含まれていますが、過度に紫外線を避けることによってビタミンD欠乏症になり、それが遺伝してしまっています。つまり妊婦がビタミンD欠乏症であると、胎児にもビタミンD欠乏症が起きるのです。

### 骨粗しょう症

加齢とビタミンDの不足により骨量が減り、骨が弱くもろくなってしまう病気です。骨軟化症では部分的に骨量が減ってきますが、骨粗しょう症は全骨量が減少するのが特徴です。60代女性の3人にひ

とり、70代女性の2人にひとりの割合で骨粗しょう症になっていきます。骨細胞には骨を壊す「壊骨細胞」と、骨



を造る「造骨細胞」があり、壊骨細胞が古い骨を壊し、造骨細胞が新しい骨を造って、常に新しい骨に入れ替わっています。しかし、加齢とビタミンDの不足によって造骨細胞が働かず、壊骨細胞だけが働いて骨がもろくなってしまふのが骨粗しょう症です。

### ビタミンDの効果

ビタミンDが不足した場合、どうなるのかお分かりいただけましたね。では逆にビタミンDの効果を見てみます。ビタミンDはカルシウムの血中濃度を高く保つことが出来ますから、免疫力を高め、花粉症やインフルエンザの予防に役立つことが、最近の研究で明らかになっています。

## ビタミンDを補う方法

ここまで見てくると「ビタミンDって大切だな。ビタミンDをちゃんと摂らなくっちゃ！」って思いますよね。ビタミンDを摂るにはどうすればいいのでしょうか？ビタミンDを補う方法はふたつ、それは食事と日光浴です。

### 食べて補給

ビタミンDは魚類やキノコ類に多く含まれています。厚生労働省が設定するビタミンDの目安量は一日 5.5μg（マイ



で、サンマやアジ、サバや鮭などを1食分摂れば十分補えます。キノコではマイタケ1パックで5.5μg、干しいたけ100gで12.7μgのビタミンDが含まれています。肉類や穀物にはほとんどビタミンDは含まれていませんから、魚とキノコを意識して食べましょう。

## 浴びて補給

ビタミンDが補給されるために必要な日光浴時間は、地域によって異なります。例えば東京近郊で6月であれば、顔と腕を出した状態で、15分程度でまかなえます。でも、やはり紫外線による皮膚への影響が気になりますよね。そこで、まだ紫外線が強くない朝に、30分のウォーキングをお勧めします。



いかがでしたか？ビタミンDの重要性がお分かりいただけたいと思います。食事と日光浴でビタミンDを補給して、免疫力を高めましょう！

参考文献 「健康食品」の安全性 / ウイキペディア / グリコHP

### 患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などを聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

