

教えて!! ドクター Q&A

Q あまり日光を浴びないと健康リスクが高まると聞きました。何か対策はないでしょうか?教えてください。

A ビタミンD(VD)はきのこ類や脂身の魚類など食物から摂取でき、あるいは皮膚においてコレステロールから紫外線刺激により合成されたのち、肝臓、腎臓を経て活性型VDとなります。VDは、小腸でのカルシウム・リンの吸収を高め、また腎臓での再吸収を増加させて、丈夫な骨の健康維持のため働いています。骨以外にも、多彩な効能があることがわかってきていま

す。例えば、VDは尿蛋白を低下させる効果、高血圧との関連、活性型VDと潰瘍性大腸炎・クローン病や1型糖尿病との関連、コロナの重症化やインフルエンザの罹患予防、うつ病などの感情のコントロール・認知症の予防、VD・活性型VDの低下が死亡率および心血管病による死亡率の上昇、VDの高値が大腸癌のリスクの低減などさまざまな報告がみられます。このようにVDが欠乏、不足すると骨粗鬆症や骨折の原因のみならず、心血管系疾患、感染症、癌、糖尿病、自己免疫疾患、認知症、慢性腎臓病などの発症リスクを増加させることが明らかとなってきました。

最近の研究では、日本人の約98%が慢性的にVD不足であるとの驚くべき報告もみられ、紫外線は日焼けやシミ、しわ、たるみの原因となるので、太陽光をなるべく浴びないようになっていることもVD不足

の要因の一つと考えられます。VDは食事由来からだけでは必要量を十分に摂取することが難しく、日光紫外線を浴びて皮膚由来のVD、必要に応じて、医師の指導のもとサプリメントの摂取で補う必要があります。

夏場なら15分、冬場なら30分程度、手のひらに日光をあてるだけでも必要なVDを確保できる効果があり、日焼けのリスクが低い「手のひら日光浴」をぜひおすすめいたします。

神戸大学医学博士。日本循環器学会循環器専門医。神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者様を診療する。



北村内科クリニック
理事長 北村 秀綱