

ビタミンDとは？

Medical Supplement for Doctor

ビタミンDの働き

●カルシウムとリンの吸収を助けます

ビタミンDを摂取すると、体内で活性型ビタミンDに変換されます。活性型ビタミンDは、小腸で骨の構成成分である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ます。こうして骨の形成が促進されます。

●血中カルシウム濃度を維持する

カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達などの働きにも関わり、このカルシウムの濃度をコントロールしているのがビタミンDです。

最新の研究では、血中濃度を高く保つことによる健康への効果が次々と発表されています。

【役立つ疾患】

●アレルギー疾患 ●インフルエンザ ●花粉症 ●うつ病 ●糖尿病 など

ビタミンDが含まれる食品



あんこう・きも／1切れ (50g)
55 μ g



紅ザケ／1切れ (100g)
33 μ g



サンマ／1尾 (150g)
20 μ g



白くらげ 5個 (5g)
48.5 μ g

食品では、魚やきのご類に含まれます。しかしながら、十分な量を摂取することが難しいため、サプリメントを活用することがおすすめです。

ビタミンDは皮膚でもつくられる！？

わたしたちは皮膚には、ビタミンDの前駆体が存在しているため、日光の紫外線を浴びることによって体内でビタミンDを作り出すことができます。

しかしながら冬場は日差しが少なく、また紫外線を遮断する日焼け止めを使用する人や外出する機会が少ない方などは、皮膚でのビタミンDの生成量が少なくなります。またビタミンD不足によるこどもの病気「くる病」も、昔の病気ではなく今も発症しているケースが増えていることがわかってきました。日光を浴びたり、サプリメントを活用し血中濃度を高めおくことが重要です。

10 μ gのビタミンDを生成するのに必要な時間

	7月			12月		
	9時	12時	15時	9時	12時	15時
札幌	14分	8分	24分	(904分)	139分	(4985分)
つくば	11分	6分	18分	(193分)	41分	(493分)
那覇	16分	5分	10分	142分	14分	31分

ビタミンD血中濃度は血液検査で調べることができます。

当クリニックでは、ビタミンD3サプリメントを取り扱っています。

国立環境研究所HPより一太陽紫外線による健康のためのビタミンD生成と皮膚への有害性評価

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

医療法人社団高遊会
整形外科
たかひろクリニック