

## 現代病の一因は「ビタミンD」欠乏だった！

「ビタミンD」と言えばカルシウム、マグネシウム、リンを腸管から吸収を促進して、骨形成や血中カルシウム濃度を維持しているビタミンで大変有名ですね。その「ビタミンD」が今、新たに注目されている機能があります。

- ① **正常な細胞への分化を誘導**：ビタミンDが不足すると適切に細胞分化誘導が行われないためにガンなどの疾病が増加します。
- ② **免疫担当細胞の調節**：リンパ球などの免疫担当細胞にもビタミンDの受容体があり、不足すると免疫のバランスが崩れ、アレルギー性鼻炎（花粉症）、アトピー性皮膚炎、喘息などのアレルギーの発症や増悪にも関与します。  
また、リウマチ、多発性硬化症、1型糖尿病などの自己免疫疾患にも関与しています。
- ③ **血圧上昇ホルモン分泌の調整**：血圧上昇の原因となるホルモン「レニン」の分泌を抑制します。

今回は、最近読んだ本「**サーファーには花粉症はいない**」（齋藤糧三、小学館発行、2012）からの引用です。医師である齋藤先生は、次世代の治療「機能性医学」という慢性疾患に対しての根本治療を行っています。本の末には9ページに及ぶ参考文献がぎっしり載っていますので、一般向けに書かれた医学書と言っても良いと思います。

「ビタミンD」は日光に含まれる紫外線B波に当たると皮膚で合成されます。しかし、

1980年代以降、皮膚ガンと美容皮膚科学の発展（シミ、そばかすなどの原因）で紫外線は一躍「完全な悪者」扱いをされるようになってきています。WHO（世界保健機関）も日光に直接当たらないことを、この30年間推奨してきました。

その結果、世界中の国々で国民の30～80%がビタミンD欠乏症に陥っているのが現状のようです。都心の動物園の動物たちも日照量不足で深刻なビタミンD欠乏の状態による骨軟化症や免疫低下に陥っているとも言われています。

これまでに癌に関する報告、高血圧に関する報告、かぜやインフルエンザ（ビタミンDを飲んだ群[6～15歳、日本]で発症率が約50%減少した）に関する報告があります。

ビタミンDの補給は、日光浴が一番安上がりであり、1日15～20分、皮膚が赤くならない程度が良いとされています。シミ、しわが嫌な人は、サプリメントを取ることでしょう。**成人で1000～2000 IU（単位）/日が妥当な摂取量**と考えられています。厚生労働省は220 IUを摂取目安としていますが、この量は欠乏症にならないための最低限の量を示しています。過剰摂取に関しては、これまで10000 IU/日の摂取でも有害事例を報告する論文はないようですので安心して服用できます。

私はアレルギー疾患に興味がありますので、今後、根本治療（体質改善）として信頼が置ける医療用サプリメントを採用する予定です。（たまなは）