

COVID-19（コロナ）に対するビタミンDの働き

以前「たま通信86号」（平成24年11月号）に「現代病の一因はビタミンD欠乏だった」というタイトルで書きました。

ビタミンDは、血中カルシウム濃度を維持して骨形成に関わっているばかりでなく、

①正常な細胞への分化を誘導（がん化を防ぐ）②免疫担当細胞の調節（アレルギー疾患に関与）③血圧上昇ホルモン（レニン）分泌の調整作用があるということでした。

今回は（株）ヘルシーパスさんからの情報で、今流行中の「COVID-19と血中ビタミンD濃度の関係」に関する文献を紹介します。

① 欧州20か国からの報告

100万人当たりのCOVID-19の罹患率、死亡率と血中ビタミンD（血清25(OH)D）濃度の関係で、各国の血中ビタミンD濃度には負の相関が認められています。特にスペイン、スイスでは高齢者のビタミンD濃度が低く、COVID-19にとっても弱い集団だと指摘されています。（Aging Clin Exp Res (2020) Jul;32(7)1195-98）

② フィリピン大学からの報告

COVID-19患者の212症例で軽症49例（23.1%）、中等症59例（27.8%）、重症56例（26.4%）、最重症48例（22.6%）の内訳で、血中ビタミンD濃度が低いグループほど重症、最重症例の割合が多かった。逆にビタミンD濃度が高いほど軽症例が多く、臨床症状とビタミンD濃度には有意な関係が認められています。（Vitamin D supplementation could possibly improve clinical outcomes of patients infected with Coronavirus-2019. April 9, 2020 査読なし）

③ インドネシアの研究（予備調査）

COVID-19感染者780例の血清25(OH)ビタミンD濃度を調べた。正常：30ng/mg、不十分：21-29ng/ml、欠乏：20ng/ml以下として、ビタミンD欠乏者の死亡率は、98.9%、不十分87.8%、正常4.1%だった。従って、血清ビタミンD濃度が30ng/mlを下回ると死亡率が急激に増加することが分かった。

（Pattern of COVID-19 Mortality and Vitamin D: Indonesian Study. April 26, 2020）

ビタミンDは、インフルエンザなどの感染症、アトピーやアレルギー性鼻炎などに効果があると期待されています。そしてビタミンDを含む食品やサプリメントをとることによってコロナに対しても免疫力がアップすることが期待されます。

ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性別	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
年齢等				
0~5(月)	5.0	25	5.0	25
6~11(月)	5.0	25	5.0	25
1~2(歳)	2.0	20	2.0	20
3~5(歳)	2.5	30	2.5	30
6~7(歳)	3.0	40	3.0	40
8~9(歳)	3.5	40	3.5	40
10~11(歳)	4.5	60	4.5	60
12~14(歳)	5.5	80	5.5	80
15~17(歳)	6.0	90	6.0	90
18~29(歳)	5.5	100	5.5	100
30~49(歳)	5.5	100	5.5	100
50~69(歳)	5.5	100	5.5	100
70以上(歳)	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	-
授乳婦			8.0	-

当院で準備しているビタミンDは1カプセル当たり25 μ （マイクロ）（1,000単位）と亜麻仁油140mg入りです。ソフトカプセルなので中身だけ出して、子供たちにも飲ませ易いタイプです。（たまなは）