



食物中のカルシウムの吸収を助けるビタミンDが不足している人が増えていきます。皮膚に日光が当たると体内でビタミンDが生成されますが、皮膚がんやシミを嫌うあまり日焼けを避ける習慣があったり、屋内で働く人が多い現代では十分な日光を浴びる機会が減ってたりしているため、ビタミンD不足になるのです。体内にビタミンDが生成されるためには、直射日光(つまり紫外線)が皮膚に当たることが必要です。Ⅱ。屋内でガラス越しに日光に当たってもビタミンDは産生されません。当然、曇りの日や日陰ではビタミンD生成量が低下します。紫外線の量は緯度、季節、時間帯によって差があります。夏の岐阜では一日に、顔と両手に10〜20分、冬であれば20〜40分直射日光を浴

ビタミンD

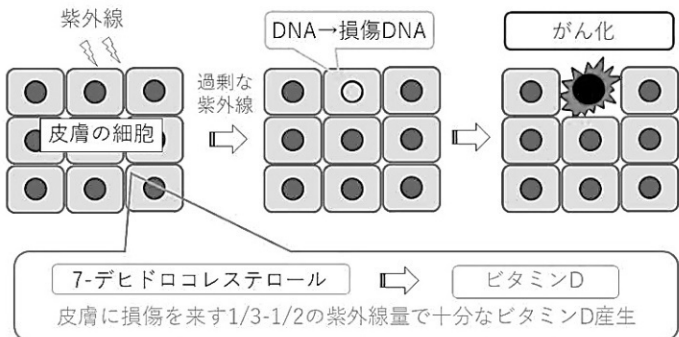


産婦人科医

今井篤志氏

びれば十分なビタミンDが合成されます。顔と両手だけでなく、腕や脚にも直射日光を浴びれば、照射面積はほぼ2倍になるので、直射日光が必要な時間は半分です。このようにして体内で産生されるビタミンDは10分です。紫外線が皮膚に有害となるのはその2〜3倍量を浴びた場合です。1日に必要なビタミンDは15分程度以上です。足りない5分は食事から取る必要があります。ビタミンDを含む天然食品は非常に限られており、しらす干しや青魚(サケ、マグロ、サバ、サンマ、イワシなど)がビタミンDの最高の供給源です。キノコ類もビタミンD

皮膚に日光当たり生成



を含んでいます。和食にはよく登場する食材です。で、国民健康・栄養調査では日本人は必要量を摂取していません。一方、米国で市販されている牛乳にビタミンDが添加されていることを例に挙げるまでもなく、欧米人の食生活では、ビタミンD強化食品から摂取し、現代ではまれな疾患となりましたが、耳にしたこともあると思います。ビタミンD不足といくつかのがんとの関連性も指摘されています。このように直射日光はビタミンDの生成、つまり骨の健康にとってとても大切な働きをしています。ところが、紫外線を浴び過ぎると、皮膚の細胞の遺伝子に損傷を来す1/3-1/2の紫外線量で十分なビタミンD産生

腸からカルシウム吸収促進

修復する機能があります。が、何度も損傷と修復を繰り返すと、遺伝子の突然変異が起きます。その損傷を受けた遺伝子ががんの発生にかかわる遺伝子である、がん化する確率が高まります。このようにして紫外線が皮膚がんを引き起こします。Ⅱ。また、シワやシミの原因ともなります。かつては健康美の象徴であった日焼けですが、皮膚のダメージを避けるのみならず過度な美白信仰のため日光を避けるようになりました。これが現代のビタミンD不足につながっています。このビタミンD不足を解消するには食事の工夫と適度な日光浴が必要です。特に紫外線量の少ない冬は、ビタミンDが豊富な食材を積極的に取りましよう。繰り返しますが、紫外線が皮膚に有害となる紫外線の3分の1から2分の1で十分量のビタミンDが体内で産生されます。(松波総合病院腫瘍内分秘センター長・羽島郡笠松町田代)