

クリニック通信

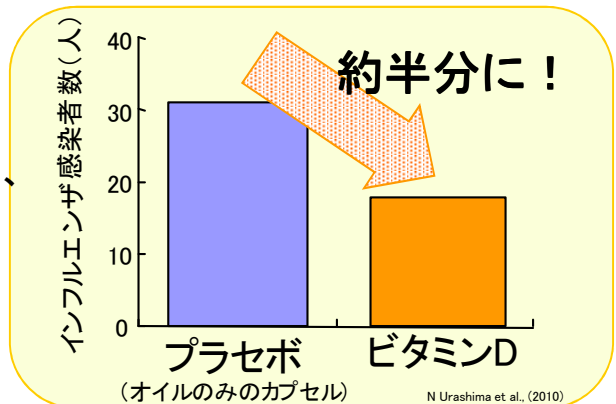
海外でも大注目！ ビタミンD

骨粗しょう症、インフルエンザ、2型糖尿病、
ガンの予防、転倒の防止、運動機能改善など

ビタミンDに関する研究は年々増加しています(2000年:1,800報 → 2011年:4,000報)。
様々な効果が明らかになっています。

インフルエンザ予防効果

- ・小中学生を対象に、ビタミンD(1,200 IU/日)167人、
プラセボ群167人を比較。
- ・ビタミンD摂取により、**インフルエンザの感染を
約半分**にまで減らしました。



太陽のビタミン

美肌の持ち主はビタミンD不足！？

日光にあたることでビタミンD濃度は上昇します。

紫外線を避け、日光にあたる時間が少ないと、体内の
ビタミンDは**大きく減少**します。

また、**日光に当たる時間が少ない冬**は、**血中ビタミンD濃度が減少**します。インフルエンザが流行する原因
の一つともされています。

ビタミンDは高用量摂取がおすすめ！

1. 施設に入所している高齢者に対するビタミンDの介入試験。

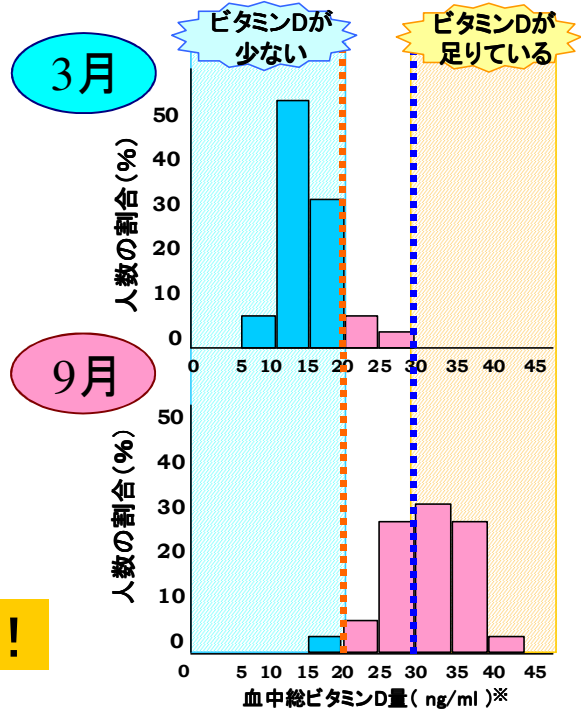
1日 20 μ g (800 IU) 以上を推奨。

(京都女子大 ビタミン 84巻3号2010)

2. アメリカ 骨粗しょう症財団(NOF)、国立衛生研究所が推奨して
いるビタミンD量。

50歳以下 : 1日 10 ~ 20 μ g (400 ~ 800 IU)

50歳以上 : 1日 20 ~ 25 μ g (800 ~ 1000 IU)



ご質問、ご相談のある方は、
スタッフまでお気軽にお声かけください。