

# 四国健康ナビ

徳島大学病院 循環器内科

楠瀬賢也講師



います。  
ビタミンDは食品からの摂

## ビタミンDの多面的効果

ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つための栄養素として知られていますが、近年は免疫力アップや生活習慣病の予防にも有効であるとの報告がされています。また、新型コロナウイルス

ウイルスに感染すると血中ビタミンD濃度が低くなるため、ビタミンDを補充していると新型コロナウイルスによる死亡率が減るとの報告もあり、ビタミンDの多面的効果について改めて注目が集まってきて

取だけでなく、紫外線が皮膚に当たることによって皮下脂肪から生成されるため、別名「サンシャインビタミン」とも呼ばれています。一方、以前より日本人のビタミンD不足は問題となっていました。

徳島大学循環器内科の我々のグループでは、循環器疾患の診療実態調査の全国500万人のデータベースを用いて、ビタミンDの投与が、心臓の働きが落ちた状態である心不

係があると明らかとなりました。超高齢化社会を背景に、生活習慣病や心不全の数はさらに増え、新型コロナウイルスの感染リスクもいまだ減ることがありません。ビタミンD不足を解

例えば、日本人を対象とした大規模住民コホート研究において1600人余りを調査したところ、80%を超える人がビタミンD不足であったことが明らかとなりました。そしてコロナ禍の外出制限などの影響から、日光に当たる時間が短くなり、ビタミンD不足はさらに深刻になっていま

全症例における死亡率に影響を与えるかを調査しました。その結果、ビタミンDの補充は死亡率の低下と関係していません。海外のデータでは心不全発症のリスクとビタミンDとの関係が示されていますが、日本初の大規模データを用いた本研究により日本人でもビタミンDと心不全に關

消するために、食品からの摂取(魚肉やきのこ、海藻類など)だけでなく、適度な日光浴(晴れの日に30分程度が目安)を行いましょう。また、生活習慣病をはじめとした疾患をお持ちの方でビタミンD不足が疑われる方は、血液検査でビタミンDを計測してみるといいかもしれません。