

ちよつとずつサプリメント

## Vol, 3 ビタミンD

興味はあるけどいまいち良くわからない、効果があるのか必要なかわからない・・・。  
そんなサプリメントについてすこしお話してみたいと思います。

ビタミンDは骨や歯の健康のために重要です。カルシウムやリンの吸収を促進して、尿としての排出を防ぎ、骨を支える筋肉を強化し、骨折や転倒を防ぐ効果もあります。食品では、イワシ、マグロ等の魚やシイタケ、シメジなどのキノコ類、卵黄、バターに多く含まれています。

補充適応者としては

- ① 不規則な生活をしている人
- ② 転倒しやすい高齢者
- ③ 肝機能や腎機能の低下した人

またビタミンDは日光を浴びることで皮膚にあるコレステロールの一種から合成されます。体内のビタミンDの半分以上は日光から作られているそうです。

普通の生活をしていれば、顔と腕を日光に当てるだけで、1日の目安量が取れます。

日光にあたることが少ない生活、特に不規則な生活の人はビタミンD欠乏の危険性が高くなります。

高齢者は皮膚でのビタミンDの生産力が低下します。

実際病院ではビタミンD製剤が処方に出ることは多いです。

ビタミンDは肝臓や腎臓で活性化するので、臓器の機能が落ちている人には多めの摂取が必要になります。

ビタミンDの生産力には個人差があり、適度な日光浴をするか、食事やサプリメントでビタミンDを適切に摂取することは、健康のために大きな利益がありそうです。

中級科 新垣慶朗（薬剤師）

参考文献

「日経D I」「サプリメント辞典」