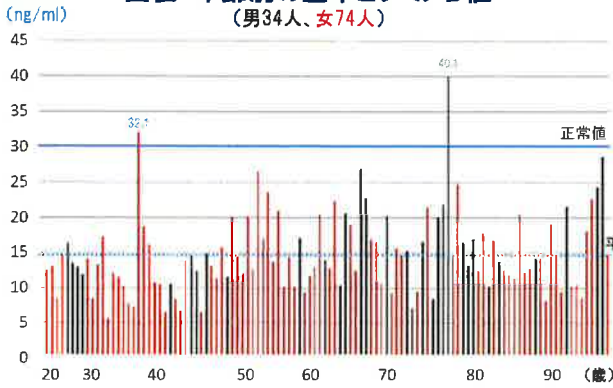


ビタミンD(陽光ビタミン・ホルモン)

～新型コロナウイルス感染予防～

血中ビタミンDは、主に皮膚のコレステロールと日光により生成され、食事からも青魚やキノコから2割程度生成されます。このビタミンDは、新型コロナウイルス感染を予防すると話題になっています。

茜会・年齢別の血中ビタミンD値 2020.5.12
(男34人、女74人)



ビタミンDとコロナの関連性

未だコロナウイルスの明確な治療薬は見つかっていません。そんな中、4月にサウスイースタン・フィリピン大学からコロナウイルス患者とビタミンDの発表がありました。血中のビタミンDが高い患者ほど軽症であり、低い患者ほど重症であることが報告されました。米国ルイジアナ大学からも、同じような報告がありました。

血中ビタミンDの不足

血中ビタミンDの正常値は30 ng/ml以上で、21〜29が不足、20以下は欠乏です。当院で百名強の血中測定を行いました。その内ではたった2名のみが正常者でした。平均は15 ng/mlで、全体の8割が欠乏者という結果になりました。

ビタミンDの不足はウイルス感染の重症化だけではなく、骨障害、ガン、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、パーキンソン病、うつ病、自閉症などの発症率が高まると指摘されています。

理想的です。食べ物は青魚やキノコから摂取できます。しかし、天候のよい日中に、半袖・半ズボンで日光浴を行うのは容易ではありません。そこでオススメしたいのが「サプリメント」です。安価で入手でき、手軽に必要な量を摂取できます。一瓶(60錠)、2ヶ月分)千円で総務で販売中です。一日一錠を目安に服用してください。毎日の摂取を続け、コロナに負けない体を作っていきましょう。



ビタミンDの取り入れ方

体にビタミンDを取り入れるには、屋外で毎日5〜15分間日光浴をすることが最も理

コロナ第2波に備え

当施設では、第2波に備えて、次を準備中です。

病院に、感染病室をつくる

現在、病棟西8号室を会議室として使用しています。

マーズ流行の5年前には感染病室として使用していました。

た。再び利用します。

感染対策マニュアルを作成

防護具や人工呼吸器の取り扱い等のマニュアルを職員全員に徹底します。

新型コロナウイルスの症状の再確認

症状の特徴は、最初は倦怠感が顕著という事です。頭痛は殆どに出現、下痢も途中から出ます。味覚障害なども特徴的ですが半数に出ます。発熱は一旦7日目頃に収まり、再びぐんぐん出ます。日内変動があります。痰や咳は余り多くありません。喘息や喫煙歴が長い方、糖尿病患者は重篤になります。

治療は発熱にカロナール、下痢に整腸剤が多く使われます。しかし、咳にリン酸コデインは控えた方がいいです。

PCR検査は保健所で行われ、初診料が自己負担となります。