

最も注目されているビタミン D(太陽のビタミン)

海中の生物の一部が約3億6千万年前に上陸した。陸上は海水のようにミネラルの補給が十分ではない。しかも、重力に抗した頑丈な骨格筋が必要であり、その主要成分であるカルシウムを腸吸収と骨形成に働いているのがビタミン D です。

このビタミン D は、日光の紫外線(B 波)により皮膚表皮のコレステロールから生合成される有機物ですが、エネルギー源にはならず、細胞の核内や脳内にまで働きを持っている。

人類が脱アフリカを180万年前にマンモスを追いながら、北方の高緯度へ紫外線が薄くなるにつれて肌色を黒から黄、白へと進化した。

処が、1982年、地球両極のオゾン層にオゾンホールが発見され、皮膚がんの原因として行き過ぎたキャンペーンなどがありました。近年、屋内作業が多くなり、家庭ではTVゲームに興じ、皮膚がん予防日焼けクリームの使用が普及しました。都心の動物園の動物までもビタミンD不足で骨軟化や免疫低下だそうです。そして、母子手帳からは日光浴という文字が消えています。

紫外線 B 波は、**雲やガラス、衣類**で遮られてしまいます。ガラス越しのA波ではむしろB波が破壊されてしまいます。その結果、ビタミン D の不足・欠乏が世界的に見られ、日本人は 8 割にも達しません。

血中の 25(OH)ビタミン D 値は、30ng/mL 以下では**骨粗鬆症**や心筋梗塞の発症率が2倍近く上がりますし、20ng/ml以下の欠乏値では大腸がんなどが75%も増加します。至適値である**40~70ng/ml**を保てば、がん死亡率~全死亡率が明らかに減少するのです。その至適量を保つためにサプリメント等で3ヶ月摂り続ければ肝臓や脂肪組織に貯蔵できます。

この血液検査の保険適応は、くる病、低身長、けいれんなど特殊例のみですが、1,170 円の自己負担で調べられます。

2014年、国際的な医学雑誌にビタミン D 不足による非骨性疾患が複数報告されました。ガン死亡率(結腸がん、前立腺・乳・卵巣がん他)、心筋梗塞、結核、癌、歯周病、高血圧、冬季うつ病、糖尿病などや**パーキンソン病、多発性硬化症**も疾患率上昇が指摘されている。

新大の中村らが5.5年間、9084人の追跡結果、ビタミン D 濃度が高ければ骨粗鬆症の罹患が有意に低いことを明らかにし、**老人ホーム**等における日光浴不足に注意を喚起しました。

戦中・戦後の結核の治療は、サナトリウムの日光浴でした。英米の研究で、ビタミン D の投与において、インフルエンザ罹患率が半減し、予防接種より有効であると考えられました(2017)。

冬季うつ病は、日光が下がる冬にうつが多発しますが、このように日光浴と疾患の関係は骨以外に心筋梗塞や消化性がん、免疫疾患(アレルギー、感染症、がん)、精神疾患に及びます(図1)。

朝か夕方に、3~30分間/週2回、半そで、短ズボンで**手のひら**をかざして屋外日光浴することです。その他には**魚類**(しらす干し、イワシなど)や、天日干しの椎茸を摂ることです。特に、鯖の水煮缶はお勧めですが、肉や牛乳、卵、野菜にはビタミン D はゼロです(図2)。

サプリメントは比較的安価(約30円弱/日)で、貯蔵型のため副作用は活性型より少ない。米国のビタミン D のサプリメントの売れ行きはこの5年間に50倍とのことです。

最後に、タンニングマシン(1回10分、週2回から)で紫外線を浴びる方法もあります。

同時に、マグネシウム(海藻、野菜、クルミなど)やビタミン K2(納豆など)、蛋白質の補給も忘れないようにしてください。

参考:古川健司「ビタミン D とケトン食最強のがん治療」光文社、2019

南雲吉則「病気が逃げていく!紫外線のすごい力」主婦の友社、2019

齊藤糧三「病気を遠ざける!一日1回日光浴、日本人が知らないビタミン D の実力」2017