

# 太陽ビタミン(ビタミンD)

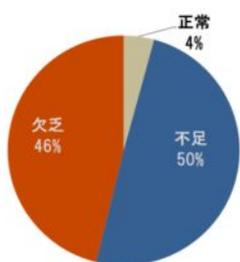
～くる病からコロナまで～



19世紀、産業革命にともない工場の煙が空を覆い紫外線が遮断され、当時の西欧では「くる病」が大流行しました。小説「アルプスの少女ハイジ」には、ドイツで「くる病」を患った女の子(クララ)をアルプス高地の大自然の中で、ハイジが励まし訓練して歩けるまでに回復する一編がある。

くる病は、紫外線の不足により皮膚でビタミンDの生成が十分にできず、骨にカルシウムが沈着しなくなることです。骨軟化で頭蓋癆(囟)(柔らかい頭蓋骨)や背骨が曲がり、O脚の足となり、筋力低下で歩けなくなる(図1)。日本では戦後間もなく、暗い部屋でイズミに据え置かれた乳幼児は日照不足のため「くる病」がみられた。その後、生活が豊かになり、石油へのエネルギー革命が始めた頃からくる病はなくなった。しかし、'85年頃にオゾン層の破壊による皮膚がんや白内障の可能性が危惧されて、「母子手帳」から日光浴が削除されたり、日焼け止めクリームが発売されたりした。また、スキンシップの面から母乳優先が推奨されましたが、実は母乳はビタミンDや鉄成分が低いいため離乳食が不適切だと欠乏症になります。さらに、菜食主義や食物アレルギーのために卵や魚を避けることが重なり、2000年に入り再び「くる病」が増加し、今や乳幼児の約3割に診られと言われる。

ビタミンDの作用は、骨以外に近年はガンや糖尿病、高血圧などの他に、感染症や免疫面での働きが注目されてきました。治療法のない**新型コロナ感染(Covid-19)**が全世界に流行したことにより一気にビタミンDが脚光を浴びて来たのです。



4月にフィリピン大学から新型コロナウイルス患者212名、重症例と血中ビタミンD量との間に逆相関がみられた。即ち、ビタミンDが減少すると病気が重症化するのです(図2)。また、インドネシアからはCovid-19で亡くなった380名のなんと96%がビタミンD不足～欠乏者で占めたのでした(左図)。

一方、非感染症の心血管疾患や脳卒中などの死亡者と血中ビタミンDの関連の報告(コペンハーゲン大学、2012)では**死亡者数**5,474人、血中ビタミンD値毎に集計すると20～28ng/ml群が最も低い死亡率を示すU字型曲線を描きます(図3)。

血中ビタミンDの基準値は30ng/ml以上で、それ以下を不足値、更に20ng/ml以下を欠乏値です(図4)。さらに、40～70ng/mlは最適値と言われ、あらゆる疾患を予防すると云われます。

**当協会**では、3月から職員と外部者の計108人の血中ビタミンDを測定しました(図5)。年齢は22～99歳(平均63歳)で男女比1:2です。平均値は**14.8ng/ml**と欠乏でした。そして、8割が欠乏値の20ng/ml以下を占めます。これは、骨軟化・骨粗鬆症、心筋梗塞、大腸がん、易感染、短命などのリスクを伴います。低ビタミン血症は年齢・男女差がなく、日本全体のみならず、世界的傾向です。

この度、全職員にビタミンDのサプリメント(25μg錠)を服用して貰いました。この表のなかで30ng/ml以上が2例見られますが、42歳の女性は3ヶ月前から既にサプリメントを2錠/日服用していました。また、79歳の男性は2ヶ月半の服用で40ng/mlの最適値に達しました(図5)。

いま、コロナ対策として抗ウイルス剤やワクチン開発に血眼(チマナコ)になっていますが、日光浴や栄養、睡眠にこそ留意すべきです。

'18年栄養摂取率の「ワースト3」として**ビタミンD**、ビタミンA、鉄が報告されています…。