



図1

| 症状 | 血中25(OH)D |
|---------|------------|
| 軽症 | 31.2 ng/ml |
| 中等症 | 27.4 ng/ml |
| 重症 | 21.2 ng/ml |
| 救急(ICU) | 17.1 ng/ml |

図2

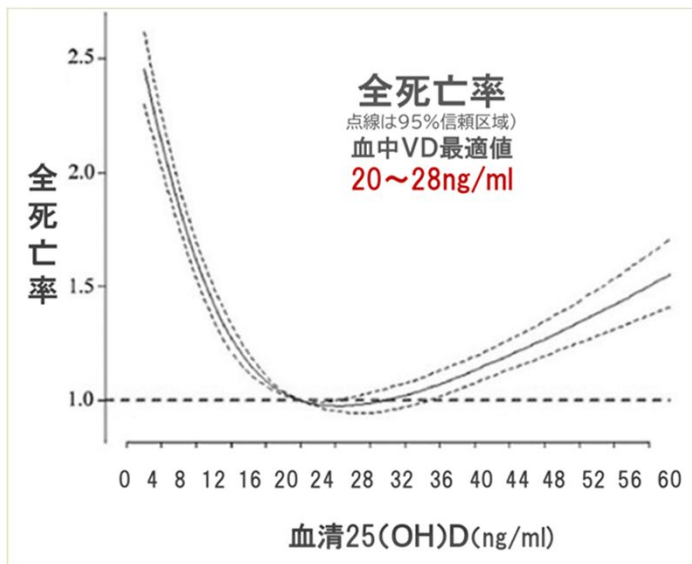


図3

| 25(OH)D値 (ng/ml) | 症状 | リスクと効果 |
|------------------|-------|-----------|
| 10以下 | 激しい欠乏 | くる病・骨軟化症 |
| 20未満 | 欠乏 | 大腸ガンなど |
| 30未満 | 不足 | 骨粗鬆症・心筋梗塞 |
| 30 | 正常値 | 正常の最低値 |
| 40~70 | 最適値 | あらゆる疾患予防 |
| 100 | 上限値 | 正常値の上限値 |
| 150以上 | 過剰 | 中毒症状? |

図4