

# 「ビタミンD」不足に なっていないませんか？

## 「ビタミンD」は、細胞の維持と 免疫機能の調整に不可欠

「ビタミンD」は、脂溶性ビタミンの一種で、天然に含まれる食品が非常に限られ現代人に不足しがちな栄養素です。近年では、免疫機能調節や血糖調整作用、妊娠の成立や精神疾患に関わることも判明しており、さまざまな疾患や症状の予防・改善が期待されています。



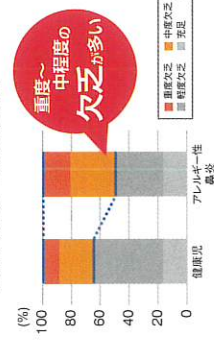
### このような方は「ビタミンD」が不足しているかも

- アレルギーで悩んでいる  妊娠を希望している
- 室内で過ごすことが多い  夜型中心の生活である
- 日焼けに気をつけている  肌荒れで悩んでいる
- 肥満気味である  風邪をひきやすい

## ビタミンDと アレルギー疾患

**アレルギー性鼻炎の小児は血中のビタミンD濃度が低い**(図1参照)など、アレルギー(花粉症、アトピーなど)や自己免疫疾患とビタミンDの関連性が多数報告されています。

図1:健康児とアレルギー性鼻炎小児の血中ビタミンDの欠乏状態



Biner, A. et al. (2014), J. Family Community Med., 21(3), 154-161.

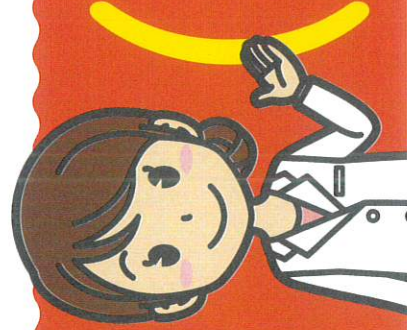
## ビタミンDの インフルエンザ感染予防効果

日本人の小学生を対象とした研究では、**ビタミンDを補給した群の方がA型インフルエンザの感染者が少なく**(表1参照)、補給群がA型インフルエンザに罹るリスクが補給しなかった群の0.56倍であるとの報告があります。

表1:ビタミンDによるインフルエンザ抑制  
ビタミンDを4か月摂取した群では、A型インフルエンザ感染者数が少ないことが確認されています。

	プラセボ群	ビタミンD群
感染者数 (総人数)	31 (167)	18 (167)
割合(%)	18.6	10.8

Umatama, M. et al. (2010), Am. J. Clin. Nutr., 91(5), 1255-1260.



血液検査で「ビタミンD」が  
不足していないか調べることが出来ます。

※自費での検査となります。

お気軽にご相談ください。