

さくら「ほね」通信

夏号

2024.7.1

暑い夏真っ盛りですが、お元気でしょうか？

～今回はビタミンDを勉強しましょう～

2024年のほね通信夏号は少しわかりにくい“ビタミンD”を特集してポイントをまとめてみたいと思います。骨粗鬆症治療に実はビタミンDが重要なのです。日本人の8～9割がビタミンD量が不足しています。ビタミンDは腸管からカルシウム吸収増やし、腎の尿細管でカルシウム再吸収増加、副甲状腺ホルモン分泌抑制する作用が有り、血中カルシウムの恒常性維持しています。またビタミンDは肝臓と腎臓の近位尿細管で水酸化という変化を受けて天然型からパワーアップした活性型になります（詳細は省きます）。日本ではその水酸化を必要としない活性型ビタミンD製剤が骨粗鬆症やくる病、骨軟化症の処方薬として使用されます。当院でもたくさん内服されている患者さんがいます。一方で天然型は保険適用がなく、食事で摂るか自身でサプリメントとして入手するしかありません。

～天然型と活性型の効果の違いは？～

2005年の原発性骨粗鬆症に対する解析で、天然型ビタミンDと活性型ビタミンDの有用性が検討されています。大腿骨と腰椎を合わせた骨密度減少予防効果も骨折の予防効果も、活性型ビタミンDの方が天然型ビタミンDより高いという結果が出ています。(Richy Fら, Calcif Tissue Int, 2005.)

～ビタミンD剤の副作用はないの？～

腸管からのカルシウム吸収促進に加え尿中へのカルシウム排泄も促進されるので高カルシウム血症と高カルシウム尿症に注意が必要です。なので当院では時々血清カルシウム濃度を採血などで測定いたします。特に腎臓が悪い人、高齢者には注意が必要と言われています。



～注目！ビタミンD とると転倒しにくくなるのです！～

高齢者は筋力低下や平衡維持機能低下などで転倒しやすく、骨折の大きな原因です。国内の65歳以上の高齢者2,957人を対象としてビタミンD濃度と転倒について検討され（Suzuki Tら, J Bone Miner Res 23, 2008.）, 直近1年間の転倒に関連した因子は男女ともに歩行速度が遅い人と、ビタミンD低値が報告されました。一方、ビタミンD投与で骨格筋力を増強することも報告されています（Dam TTら, Osteoporos Int 20.2009.）. ビタミンDと転倒の関連についてのメタ解析では、活性型ビタミンD製剤投与で転倒リスクを減らすことも示されました。つまり骨も筋力も増やし、転倒しにくくなり、骨折しにくくなるということです。骨粗鬆症のみならず、サルコペニアへの対処も必要で、その観点からは、ビタミンD製剤の転倒防止や筋力増加作用は極めて重要なものと当クリニックでは考えています。

～食事では何がいい？～

ビタミンDは脂質に溶けやすいので油と一緒に取ると良いでしょう。魚(特に脂が乗った魚)、キノコ(オイルで炒めるなど)、卵黄などが良い食品源です。文部科学省の食品成分表を参考にすると下図のようになります。

魚類		きのこ
 うなぎかば焼き (1尾・150g) 28.5μg	 しらす干し (半乾燥品) (大さじ2・10g) 6.1μg	 きのこ
 さけ (1切れ・80g) 25.6μg	 あゆ (1尾・60g) 3.0μg	 乾しいたけ (2個・6g) 1.02μg
 かれい (1尾・100g) 13.0μg	 まあじ (1尾・100g) 8.9μg	 まいたけ (1パック・100g) 4.9μg

男性も女性も50歳以上なら目安量として8.5μg以上食べましょうと厚生労働省から指針が示されています。(厚生労働省、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書)

～さいごに～

どうでしたか？なんとなく処方を受けている薬も、すこし詳しく知ると飲む時に意義を感じられると思います。今後も皆様が少しでも豊かな生活が継続できるようにスタッフ一丸となって一緒にサポートして参ります。暑いですが僕はビタミンDのたっぷり入ったうなぎを食べて頑張ります！

痩せられませんね。

副院長 豊泉 泰洋