



加地薬局かわら版

No.213



🍊 ビタミンDの摂り方と日光浴のススメ！

ビタミンDは日光に含まれる紫外線によってヒトの体の中で作られています。

浴びる日光の量が少なすぎると、体内のビタミンDの量が少なくなります。

通常の生活をしている場合は、ビタミンD不足になることは少ないと考えられていますが、高齢者の場合は皮膚のビタミンD生成の機能が低下したり日中に日光を浴びる機会が少なくなるので不足する可能性があります。特に「昼間」が短い冬の時期は要注意です。



🍊 ビタミンDにはどんな働きがあるの？

カルシウム（骨の主要成分のひとつ）の吸収を助けて強い骨を維持します。またアレルギー症状の改善や免疫機能を調節する働きもあります。



🍊 ビタミンDが不足するとどうなるの？

カルシウムの吸収が低下し、カルシウム不足になり骨の軟化が起こります。骨量が低下している高齢者の場合は骨粗鬆症になったり骨折による寝たきりになるリスクが高まります。



🍊 ビタミンD不足を解消させるには！

朝起きたらカーテンを開けて、できるだけ日光を浴びるようにしましょう。より効果が高まる昼や朝になるべく外に出て、15～30分間ほどウォーキングや散歩を積極的に行うのも良い習慣です。

しかし、これからの寒い時期は外に出るのが難しいですね。そんな時は無理をせず、室内でも紫外線を浴びる事ができます。

ビタミンDに必要な紫外線は、ガラスを通りにくいので屋内で日光浴をする時は窓ガラスを開けて行って下さい。網戸は閉めておいても大丈夫です。窓から手を出したり、体勢がよければ足の裏でも他の部位に劣らない効果を得られます。

ただし、紫外線は浴びすぎるとシミやしわ、皮膚がんの原因にもなりますので適度な日光浴を心がけましょう。12月～2月の冬の季節では、約40分位～2時間以内がよいようです。

特にアトピー性皮膚炎やじんましの症状がある方は十分に注意する必要があります。

かかりつけ医師にご相談してみてください。



🍊 日々の食事からもビタミンDを意識して食べるようにしましょう。

ビタミンDの摂取目安量は1日 8.5 μgです。食品では青魚やキノコ、卵などに比較的多く含まれています。鮭だと切り身1切れ（手のひらにのるくらい）で1日分に必要なビタミンDを摂取できます。

前回のかわら版でご紹介したキノコと魚で、焼きもの料理などよいかと思います。

ただし、ビタミンDは脂溶性で体に蓄積されるため、過剰に摂ると吐き気、食欲減退、脱力など異変を感じる恐れもあります、適量を摂るよう心がけてください。



日光浴や食事からビタミンDを上手に取り入れて、風邪をひかない丈夫な体で寒い冬を乗り切りましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

