

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

297号「日焼け止めクリームなどで完全防備しすぎると、ビタミンD  
不足になる」

4回シリーズの4回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

297号からは、「日焼け止めクリームなどで完全防備しすぎると、ビタミンD  
不足になる」と題して、3回シリーズでお伝えいたします。

297号 3回シリーズの1回目（1月16日発行）  
1. ビタミンDとは

短編（科学のよもやま話）第216号（1月23日発行）  
骨粗鬆症とビタミンD

298号 3回シリーズの2回目（1月30日発行）  
2. ビタミンD不足かもしれない人は、こんな人

短編（科学のよもやま話）第218号（2月6日発行）  
ビタミンDの過剰症

298号 3回シリーズの3回目（2月13日発行）  
3. 最後に  
4. タミンDを豊富に含む食品



1. ビタミンDとは

3回シリーズの1回目

---

1. ビタミンDとは

他のビタミンとは異なり、ビタミンDだけは何となく馴染みが薄いという印象がありませんか。その理由は、他のビタミンが主に食物から体内に取り込まれるのに対して、ビタミンDは、必要摂取量の80～90%は日光浴により体内で生成されるということに由来しているのかもしれません。ですから、バランスのとれた食事に心がけていても、日光浴をして紫外線を浴びないとビタミンDは不足してしまいます。ヒトの皮膚にはコレステロールの一種でビタミンD3の前駆体である7-デヒドロコレステロールが存在し、この物質は紫外線に当たることでビタミンD3に変化します。

近年、「日光の紫外線によって、皮膚癌のリスクが高まる」という説が、マスコミ報道により浸透しています。そのため、特に日本女性の間では、日焼け止めクリーム・日傘に帽子・長袖の洋服・手袋を身に付けて完全防備する人が多くなりました。

ビタミンDの研究で有名な、アメリカ・ボストン大学医学部のマイケル・ホリック博士（Dr. Michael Holick：内分泌学、皮膚学、生理学、生体学教授）の研究によると、「全身をベールで覆って生活し

ているアラブ女性は、皮膚が日光を浴びないために、体内のビタミンDが慢性的に不足していて、骨軟化症や骨粗しょう症を引き起こす人が非常に多い。また、ビタミンDの不足は、タイプ1の糖尿病や、結腸ガン、乳ガン、前立腺ガン、子宮ガンなどの発病の確率を高くしている」と指摘しています。

また、日光の紫外線には、皮膚の免疫力を維持させる働きがあります。日傘や日焼け止めクリームなどで日光の紫外線を避け続けていると、免疫システムに異常が生じて、アトピー性皮膚炎や花粉症にかかりやすい体質になってしまいます。

今、多くの日本女性は、さまざまなもので全身を覆い、紫外線から身を隠していますが、果たしてそれが本当に健康的なライフスタイルといえるのでしょうか。SPF30の日焼け止めを塗ると、皮膚がビタミンDを生成する能力が97%もダウンしてしまうとも言われています。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—  
[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

---

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

---

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====