

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

298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」

3回シリーズの2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



2. ビタミンD不足かもしれない人は、こんな人

3回シリーズの2回目

2. ビタミンD不足かもしれない人は、こんな人

◎50歳以上の人

年を取ると、皮膚でビタミンDを生成する働きが悪くなります。さらに、腎臓の働きも弱まり、ビタミンDの吸収率が低下してしまいます。また、若い頃に比べて家の中にいる時間が増え紫外線を浴びる機会が少なくなり、ビタミンDが皮膚で合成される量が減ってしまいます。

◎肥満体の人

ビタミンDは脂溶性（水には溶けずアブラに溶ける）であるため、体内に脂肪細胞が多いと血液中のビタミンDが薄まってしまいます。太っている人は、普通の人よりも多くのビタミンDを摂取する必要があります。

◎日焼け止めクリームなどで、紫外線をブロックしている人

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。

◎肌の色が黒い人

皮膚の色素は「自然の日焼け止め」といわれます。皮膚の色素が濃いほど、SPFの高い日焼け止めに塗っているようなものです。皮膚がビタミンDを生成する能力が弱まってしまいます。

◎日照量の少ない地域に住む人

緯度の高い地域では、一日の日照時間が短いため、紫外線を浴びる量が少なくなります。特に冬季は、気温が下がり外出を控えがちになるため不足しやすくなります。

◎消化器系疾患がある人

クローン病、炎症性腸疾患など、消化器系疾患のある人は、腸でビタミンDを上手に吸収できなくなってしまうため、ビタミンD欠乏のリスクが高くなるといわれています。

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。

=====