



<http://www.kouan-clinic.or.jp>

★最新介護医療情報★

98%がビタミンD不足、骨や心臓にリスク 原因は食と日光？

(毎日新聞社 2023.6.8 配信)

東京都内で健康診断を受けた人の血液を調べたところ、98%が「ビタミンD不足」に該当したとの調査結果を、東京慈恵会医科大などの研究チームが明らかにした。ビタミンDは骨やミネラルの代謝に必須で、チームの越智小枝・同大教授(臨床検査医学)は「超高齢化社会にむけて、骨粗鬆症や骨折を予防するためにビタミンDの接種を増やすことが重要だ」と指摘する。

調査は2019年4月～2020年3月、20～90代の男女5518人を対象に、血中ビタミンD濃度を分析、計算した。血液1ミリリットルあたり30ナノグラムを下回って「不足」となると、骨粗鬆症や心筋梗塞など心疾患のリスクが高まることが知られているという。調査の結果、97.8%が「不足」、さらに78.5%が「欠乏」とされる20ナノグラムを下回った。全体の平均は15.5ナノグラムだった。

ビタミンDは、キノコや魚を食べることで摂取できるほか、日光を浴びると皮膚で生成される。測定結果によると植物由来のビタミンDはほとんどなく、年齢が低いほど不測の割合が高かったという。

越智教授は「日本人は昔からキノコや魚を多く食べているのでビタミンDは充足していると言われてきたが、食生活の変化や、室内で過ごす時間が増えて日光に当たる時間が減っていることが影響しているのではないかと。食生活の見直しやサプリメントなどで意識的に摂取することが必要だ」と話す。

当院ご利用状況およびご案内



- 通所リハビリ 体験は随時予約を承っております。曜日によってご案内が難しい日もございますが、継続して体験は承っております。要支援のご利用者様も歓迎いたします。
- 訪問リハビリ 各曜日におきまして訪問のご対応が可能ですので、お気軽にお問い合わせください。退院直後の集中的なリハビリをご希望の方や要支援のご利用者様も歓迎いたします。
介護保険以外では、自費でのご対応もさせていただきます。

□訪問リハビリ利用日時 月～土曜日 9時～18時(祝日も1日営業) ※日曜日のみ休み

□通所リハビリ利用日時 月～土曜日 9時15分～12時20分、13時30分～16時35分
(祝日も1日営業) ※日曜日のみ休み

□ご利用者様、家族様、主治医様、ケアマネージャー様方と報告・連絡を密にすることを心がけて、安心、安全かつ効果あるサービスを提供いたします。