

## うしクリ通信

2024-Feb No.123

発行: (医) うしく整形外科クリニック 住所: 横浜市青葉区美しが丘1-13-1 電話: 045-904-6937

## ビタミンDの底力

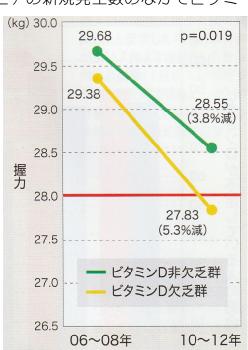
→ タミンDといえば骨の健康維持に欠かせない 栄養素ですが、サルコペニアの診断や予防に 役立つとして注目されています。

ナルコペニアとは、加齢に伴って筋力や筋肉量、 移動能力が低下し、フレイル(年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態)や転倒・骨折と関連し、寝たきり、さらには死亡のリスクが高まる病気です。80歳以上では男性が3割、女性は5割が罹患しているといわれていますが、現時点でサルコペニアを客観的に評価できる検査はなく、握力や歩行速度、立ちりでより、血液検査のように客観的な診断や発症予測が可能な検査を探索する動きが、世界で活発になっています。

工立長寿医療研究センターでは血中ビタミンD 欠乏群(20mg/mlより低値)と非欠乏群(20mg/ml以上)に分け4年間の比較をしたところ、欠乏群では有意な筋力の低下がみられました。しかし一方で筋肉量に変化は見られませんでした。筋肉の衰えはまず筋力が落ちてきて筋肉量が減ってくるのが一般的ですが、筋力と相関のあるビタミンDはサルコペニアの予測検査の候補としてまさにうってつけといえます。

📫 たサルコペニアの新規発生数のなかでビタミ

ズンD欠乏群 (kg) 30.0 が多いのも将来 的な筋力低下を 招き、サルコペ ニアの罹患率を 上昇させること を示唆していま す。わずか4年で 3倍の違いは、ビ タミンDの影響の 大きさがうかが えます。特に女 性は性ホルモン が筋力や筋肉量 に影響を及ぼす ことから、ビタ ミンD欠乏の影響



は男性より女性の方が大きいのではないかと推測されます。さらに基礎研究でも、ビタミンD受容体欠損マウスを用いて筋力の低下を証明しており、今後サルコペニアの発症を予測するバイオマーカーの一つとなりえることが期待されています。



本人のビタミンD不足を言われて久しいですが、いまだ8割が基準以下といわれています。ビタミンDは活性型ビタミンDに変換されて体内に吸収され効果を出しますが、その際肝臓や腎臓の機能が低下していたり、日光にあたることが少ないと合成されず、高齢者のビタミンD不足の大きな原因となっています。ビタミンDを多く含む魚類やキノコ類、乳製品を接種し、日光浴や適度な運動が必要です。



全身の色々な細胞がビタミンD受容体を持って といます。そのため感染症やアレルギー、自己 免疫疾患に対しての働きも注目されています。ま だまだわからないことも多く、濃度によっては作 用が逆になるなど研究の難しさもありますが、ビ タミンDの可能性にはきたいが持たれています。

